

# Меню на 09.06.2025, День 1

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Батон обогащенный	30	2,289	0,892	14,892	76,988
2. Яйца вареные	40	5,946	5,378	0,329	73,505
3. Каша пшеничная жидкая	200	7,216	5,441	30,874	201,711
4. Кофейный напиток с молоком	180	5,068	4,38	18,935	139,563
5. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		24,143	19,216	80,28	596,766
<b>2й Завтрак</b>					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	10,699	42,795
2. Печенье	30	1,8	1,92	20,55	135,3
3. Яблоко свежее	80	0,321	0,321	7,853	37,664
Итого:		2,121	2,241	39,102	215,76
<b>Обед</b>					
1. Томаты грунтовые	50	0,646	0,117	2,232	14,095
2. Суп из овощей с курой	200/10	1,556	1,865	9,028	59,572
3. Фрикадельки из птицы	50	1,091	0,59	5,514	31,87
4. Соус молочный	20	0,493	1,098	2,092	20,286
5. Макароны изделия отварные	160	6,004	4,006	38,383	213,781
6. Компот из изюма	180	0,313	0,068	20,928	86,111
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3,005	0,592	18,123	91,523
Итого:		13,107	8,337	96,3	517,238
<b>Полдник</b>					
1. Суфле из рыбы	100	16,816	11,086	4,767	185,912
2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	3,169	2,052	13,325	86,324
3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,433	1,338	22,338	115,48
4. Чай с сахаром	180	0	0	8,983	35,914
Итого:		23,418	14,476	49,413	423,63
<b>Итого за день:</b>		<b>62,789</b>	<b>44,27</b>	<b>265,095</b>	<b>1753,39</b>

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Яйцо вареное	40	5,173	4,679	0,286	63,949
2. Бутерброд с маслом	30	1,561	6,368	9,984	103,671
3. Каша пшеничная жидкая	130	4,643	4,058	19,82	134,629
4. Кофейный напиток	150	3,299	2,825	13,895	97,473
Итого:		14,676	17,93	43,985	399,722
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Печенье	25	1,5	1,6	17,125	112,75
3. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,898
Итого:		5,405	5,005	39,235	250,648
<b>Обед</b>					
1. Суп из овощей	150/14	3,855	3,71	6,75	76,097
2. Фрикадельки из птицы	50	1,089	0,588	5,511	31,833
3. Соус молочный	20	0,408	1,088	1,324	16,785
4. Макароны изделия отварные	120	4,503	3,005	28,787	160,333
5. Компот из изюма	150	0,253	0,055	15,225	62,841
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:		12,484	8,914	71,926	420,248
<b>Полдник</b>					
1. Суфле из рыбы	80	13,57	8,092	4,021	143,056
2. Соус сметанный	40	0,631	1,598	2,845	28,535
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,839	2,238	11,795	75,131
4. Чай с сахаром	150	0	0	8,983	35,914
5. Батон обогащенный	25	1,907	0,743	12,41	64,157
Итого:		17,946	12,672	40,054	346,793
<b>Итого за день:</b>		<b>50,511</b>	<b>44,522</b>	<b>195,199</b>	<b>1417,41</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 10.06.2025, День 2

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
2. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
3. Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	26,796	175,401
4. Чай с молоком	180	2,52	2,25	13,212	83,61
Итого:		15,75	13,872	55,368	410,511
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4
2. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
Итого:		5,54	4,74	15,45	133,047
<b>Обед</b>					
1. Винегрет овощной	60	0,759	6,09	3,852	73,93
2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	2,312	2,019	16,677	94,444
3. Печень по-строгановски	70/50	20,176	9,286	9,394	203,279
4. Пюре из овощей	150	3,761	5,075	19,54	140,046
5. Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	13,185	69,073
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		30,59	23,306	80,557	671,222
<b>Полдник</b>					
1. Биточки по-белорусски	70	7,348	7,17	0,697	96,719
2. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42
3. Пюре картофельное	150	2,279	2,904	14,869	95,006
4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
5. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
6. Булочка "творожная"	70	10,032	4,374	38,322	233,791
Итого:		24,775	17,792	102,586	675,486
<b>Итого за день:</b>		<b>76,655</b>	<b>59,711</b>	<b>253,961</b>	<b>1890,26</b>

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
2. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,412	6,476	108,42
3. Каша рисовая жидкая	130	3,186	3,991	17,056	117,224
4. Чай с молоком	150	2,1	1,875	11,509	71,67
Итого:		14,236	17,975	35,328	361,52
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5
2. Банан свежий	75	1,313	0,438	18,375	84
Итого:		5,663	4,188	24,375	163,5
<b>Обед</b>					
1. Винегрет овощной.	50	0,592	4,072	3,178	52,188
2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/10	1,728	1,513	12,473	70,661
3. Печень по-строгановски	60/20	9,705	5,309	4,695	106,107
4. Пюре из овощей	150	3,98	4,871	21,33	146,272
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
6. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,227	78,51
Итого:		18,89	16,444	72,231	526,098
<b>Полдник</b>					
1. Биточки по-белорусски	50	3,258	4,972	1,015	61,913
2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	2,179	1,448	9,713	61,691
3. Батон нарезной обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
4. Сок для раннего возраста абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
5. Булочка "творожная"	50	7,173	3,307	26,028	163,295
Итого:		15,286	10,477	68,331	434,149
<b>Итого за день:</b>		<b>54,074</b>	<b>49,084</b>	<b>200,266</b>	<b>1485,26</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 11.06.2025, День 3

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	35	4,347	8,602	7,555	125,936
2. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	2,075	2,554	33,712
3. Омлет натуральный	110	11,253	18,267	2,024	217,672
4. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	18,837	138,467
Итого:		21,828	33,272	30,97	515,787
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
2. Банан свежий	80	1,397	0,466	19,551	89,376
Итого:		6,617	4,966	27,111	186,576
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с картофелем	200/6	1,565	1,869	7,079	52,076
2. Гуляш из отварного мяса	50	17,026	10,703	4,841	184,243
3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,627	5,554	39,037	240,315
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	10,696	42,784
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		30,188	18,711	79,563	609,868
<b>Полдник</b>					
1. Пудинг рыбный запеченный	100	6,889	7,697	9,049	133,2
2. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,744	7,988	13,915	139,422
3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:		13,099	17,035	54,49	425,082
<b>Итого за день:</b>		<b>71,731</b>	<b>73,983</b>	<b>192,134</b>	<b>1737,31</b>

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,916	1,556	1,92	25,317
2. Омлет натуральный	80	8,792	14,501	0,704	168,523
3. Кофейный напиток	150	3,299	2,825	13,895	97,48
4. Батон нарезной обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:		15,702	19,932	34,054	381,97
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
2. Банан свежий	75	1,313	0,438	18,375	84
Итого:		5,663	4,188	24,675	165
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	1,35	2,858	5,661	54,499
2. Гуляш из отварного мяса	35	12,018	7,531	3,397	129,801
3. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,755	4,225	26,03	164,947
4. Компот из чернослива	150	0,437	0,133	19,907	84,55
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:		21,936	15,215	69,323	506,157
<b>Полдник</b>					
1. Пудинг рыбный запеченный	75	4,903	5,728	6,595	97,681
2. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,813	4,1	9,552	82,93
3. Чай с сахаром	150	0	0	8,982	35,91
4. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		8,641	10,578	37,654	281,271
<b>Итого за день:</b>		<b>51,941</b>	<b>49,912</b>	<b>165,706</b>	<b>1334,39</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 16.06.2025, День 6

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	35	1,615	0,6	20,76	93,2
2. Каша пшенная жидкая	200	7,212	6,204	30,375	206,803
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	18,837	138,467
4. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		17,462	14,257	85,223	543,47
<b>2й Завтрак</b>					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	10,696	42,784
2. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
3. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		1,49	9,5	37,294	243,022
<b>Обед</b>					
1. Суп картофельный с горохом и гречками	200	7,022	2,991	30,503	177,544
2. Котлеты, биточки, шницели	40	6,924	5,723	6,062	102,686
3. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
4. Картофельное пюре с морковью	130	2,6	2,847	17,321	105,894
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		22,239	18,31	96,766	647,933
<b>Полдник</b>					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Биточек рыбный	100	11,314	9,623	10,34	171,662
3. Овощи в молочном соусе	150	2,381	3,305	10,899	83,261
4. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	11,41	48,786
5. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
Итого:		23,259	19,692	55,524	494,06
<b>Итого за день:</b>		<b>64,451</b>	<b>61,76</b>	<b>274,806</b>	<b>1928,48</b>

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	40	1,255	0,45	21,835	94,05
2. Каша пшенная жидкая	130	4,691	4,569	19,749	139,282
3. Кофейный напиток	150	3,299	2,825	13,895	97,48
Итого:		9,245	7,844	55,479	330,812
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:		3,925	3,425	22,6	140,251
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150	4,972	2,13	20,964	123,273
3. Котлеты, биточки, шницели	40	6,924	5,723	6,062	102,686
4. Соус молочный густой	30	1,076	3,837	3,936	54,722
5. Картофельное пюре с морковью	150	3,094	3,451	20,039	124,239
6. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:		19,494	15,758	81,428	551,595
<b>Полдник</b>					
1. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
2. Биточек рыбный	80	10,219	7,742	8,272	142,368
3. Овощи в молочном соусе	100	2,23	2,803	9,888	74,304
4. Компот из чернослива	150	0,437	0,133	19,907	84,55
5. Батон нарезной обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		20,006	16,126	50,879	430,178
<b>Итого за день:</b>		<b>52,67</b>	<b>43,153</b>	<b>210,386</b>	<b>1452,83</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 17.06.2025, День 7

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	2,075	2,554	33,712
2. Омлет натуральный	140	12,657	20,533	2,475	245,529
3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
4. Какао с молоком	180	2,546	2,093	12,43	79,488
5. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		22,356	28,725	47,739	541,429
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
2. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
3. Банан свежий	80	1,397	0,466	19,551	89,376
Итого:		4,697	3,206	65,131	352,576
<b>Обед</b>					
1. Салат картофельный	60	0,992	5,181	7,493	80,738
2. Щи по-уральски (с крупой)	200/5	2,004	3,35	6,661	67,101
3. Фрикадельки из птицы	70	1,442	0,792	7,179	41,791
4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
5. Пюре из свеклы	150	2,487	5,774	15,939	125,519
6. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	23,205	98,78
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		12,247	21,826	85,177	592,938
<b>Полдник</b>					
1. Рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная	30	6,113	3,057	0	52,142
2. Картофельное пюре с морковью	120	2,204	2,357	14,151	87,174
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
Итого:		11,783	6,764	45,678	291,776
<b>Итого за день:</b>		<b>51,082</b>	<b>60,521</b>	<b>243,725</b>	<b>1778,72</b>

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,916	1,556	1,92	25,317
2. Омлет натуральный	80	8,792	14,501	0,704	168,523
3. Батон нарезной обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
4. Какао с молоком	150	2,12	1,743	10,855	68,209
Итого:		14,523	18,849	31,014	352,698
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,898
Итого:		3,905	3,405	22,11	137,898
<b>Обед</b>					
1. Салат картофельный	30	0,496	2,59	3,747	40,369
2. Щи по-уральски (с крупой)	150/5	1,236	2,595	4,425	47,297
3. Фрикадельки из птицы	50	1,096	0,591	5,557	32,071
4. Соус молочный густой	30	1,076	3,837	3,936	54,722
5. Пюре из свеклы	120	1,978	2,771	12,734	83,66
6. Кисель из кураги	150	0,787	0,045	22,909	95,828
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:		9,044	12,897	67,636	426,306
<b>Полдник</b>					
1. Рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная	30	6,212	3,106	0	52,983
2. Пюре картофельное	130	1,791	3,125	14,045	91,654
3. Чай с сахаром	150	0	0	8,982	35,91
4. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		9,927	6,98	35,552	245,297
<b>Итого за день:</b>		<b>37,4</b>	<b>42,132</b>	<b>156,311</b>	<b>1162,19</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 18.06.2025, День 8

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	35	4,347	8,602	7,555	125,936
2. Каша манная жидкая	200	5,821	5,225	25,603	173,334
3. Чай с молоком	180	2,52	2,25	13,212	83,61
Итого:		12,688	16,076	46,37	382,88
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
2. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,939
Итого:		5,972	4,667	14,33	133,139
<b>Обед</b>					
1. Винегрет овощной	60	0,759	6,09	3,852	73,93
2. Суп картофельный с курой	200/10	2,227	2,366	16,375	96,254
3. Запеканка из печени с рисом	90	20,869	8,108	13,76	212,606
4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
5. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,744	7,988	13,915	139,422
6. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,196	70,909
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		31,508	31,231	89,798	772,129
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога	170	35,189	14,077	19,087	349,232
2. Соус молочный (сладкий)	50	0,969	2,55	4,954	46,784
3. Молоко кипяченое	180	9,603	8,574	16,119	181,764
4. Булочка домашняя	70	5,119	9,526	40,644	269,037
Итого:		50,88	34,726	80,805	846,816
<b>Итого за день:</b>		<b>101,048</b>	<b>86,7</b>	<b>231,303</b>	<b>2134,96</b>

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,412	6,476	108,42
2. Каша манная жидкая	130	3,785	3,931	16,641	117,478
3. Чай с молоком	150	2,1	1,875	11,509	71,67
4. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:		13,99	16,967	40,925	378,568
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
2. Печенье	25	1,5	1,6	17,125	112,75
3. Апельсин свежий	70	0,655	0,146	5,897	31,304
Итого:		2,905	1,896	38,172	213,054
<b>Обед</b>					
1. Винегрет овощной.	50	0,592	4,072	3,178	52,188
2. Суп картофельный с курой	150/10	1,642	1,69	11,795	69,401
3. Запеканка из печени с рисом	70	17,409	4,958	10,304	156,4
4. Соус молочный густой	30	1,076	3,837	3,936	54,722
5. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,813	4,1	9,552	82,93
6. Кисель из яблок	150	0,098	0,092	14,918	61,454
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:		25,004	19,216	68,011	549,454
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога	130	26,908	10,797	14,675	267,658
2. Соус молочный (сладкий)	50	0,948	2,548	4,813	46,116
3. Молоко кипяченое	150	6,64	5,929	11,146	125,694
4. Булочка домашняя	70	5,492	10,072	39,338	270,234
Итого:		39,989	29,346	69,973	709,702
<b>Итого за день:</b>		<b>81,888</b>	<b>67,424</b>	<b>217,081</b>	<b>1850,77</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 19.06.2025, День 9

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	35	1,615	0,6	20,76	93,2
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,524	6,866	23,173	181,044
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	18,837	138,467
4. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:	16,774	14,92	78,02	517,711	
<b>2й Завтрак</b>					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	10,696	42,784
2. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
3. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,212	32,909
Итого:	2,68	2,77	45,308	256,093	
<b>Обед</b>					
1. Огурец соленый	60	0,479	0,06	1,017	7,781
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	3,793	3,62	10,103	88,781
3. Голубцы ленивые	150	14,593	11,116	11,688	206,239
4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	21,835	15,381	49,7	429,16	
<b>Полдник</b>					
1. Рыба (филе) отварная	70	13,672	0,518	0,4	60,663
2. Соус польский	20	0,893	9,002	0,15	85,23
3. Картофель отварной	120	2,405	4,284	19,447	126,21
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
Итого:	21,334	15,333	60,722	471,453	
<b>Итого за день:</b>	<b>62,623</b>	<b>48,404</b>	<b>233,75</b>	<b>1674,41</b>	

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	40	1,255	0,45	21,835	94,05
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	4,243	4,999	15,064	122,523
3. Кофейный напиток	150	3,299	2,825	13,895	97,48
Итого:	8,797	8,274	50,794	314,053	
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша свежая	70	0,313	0,235	8,065	36,801
Итого:	3,938	3,36	23,315	141,801	
<b>Обед</b>					
1. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/8/10	3,302	3,418	7,433	74,277
3. Голубцы ленивые	150	4,522	8,462	9,318	132,268
4. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:	11,194	12,529	46,746	351,857	
<b>Полдник</b>					
1. Рыба (филе) отварная	60	10,774	0,404	0,013	46,514
2. Соус польский	20	0,868	4,877	0,11	47,83
3. Картофель отварной	100	2,015	2,875	16,324	99,44
4. Компот из свежих плодов	150	0,119	0,089	13,039	53,859
5. Батон нарезной обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:	15,7	8,995	42,011	312,393	
<b>Итого за день:</b>	<b>39,63</b>	<b>33,158</b>	<b>162,866</b>	<b>1120,10</b>	

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.

# Меню на 20.06.2025, День 10

ГБДОУ № 23 Кировского р-на

## Сад 3-7 года (новый СанПиН)

## Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	30	4,644	4,887	7,515	93,596
2. Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	26,796	175,401
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	18,837	138,467
Итого:		14,604	14,537	53,148	407,463
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4
2. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,212	32,909
Итого:		5,5	4,71	14,412	128,309
<b>Обед</b>					
1. Томаты грунтовые	50	0,638	0,116	2,204	13,92
2. Рассольник ленинградский	200/10/5	1,967	2,712	13,726	87,816
3. Котлета рубленая из курицы	70	1,668	6,591	7,955	96,896
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	3,548	2,183	13,984	91,607
5. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,006	0	22,822	91,287
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		10,797	12,187	78,601	471,976
<b>Полдник</b>					
1. Жаркое по-домашнему	120	14,224	9,717	11,425	190,224
2. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	23,205	98,78
3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
4. Ватрушка с творогом и изюмом	70	8,932	5,492	31,384	211,969
Итого:		27,15	16,72	88,559	617,523
<b>Итого за день:</b>		<b>58,052</b>	<b>48,154</b>	<b>234,72</b>	<b>1625,27</b>

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
2. Каша рисовая жидкая	130	3,186	3,991	17,056	117,224
3. Батон нарезной обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
4. Кофейный напиток	150	3,299	2,825	13,895	97,48
Итого:		14,374	12,564	48,773	369,56
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5
2. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:		5,568	4,156	23,052	157,452
<b>Обед</b>					
1. Томаты грунтовые	50	0,555	0,101	1,919	12,118
2. Рассольник ленинградский	150/10	1,27	1,04	9,382	52,318
3. Котлета рубленая из курицы	50	1,189	4,497	5,679	67,29
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	2,179	1,448	9,713	61,691
5. Чай с сахаром	150	0	0	8,982	35,91
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36
Итого:		7,569	7,554	50,003	301,687
<b>Полдник</b>					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Жаркое по-домашнему	120	14,224	9,717	11,425	190,224
3. Батон нарезной обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
4. Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,433	3,933	24,014	158,199
5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:		23,705	14,55	64,276	488,683
<b>Итого за день:</b>		<b>51,216</b>	<b>38,823</b>	<b>186,104</b>	<b>1317,38</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Титова А.В.