

## Меню на 10.10.2025, День 5

ГБДОУ детский сад №14 Кировского района

### Детский сад 12 часов 2021

### Ясли 12 часов 2021

| ТКК               | Блюда   | Выход    | Стоимость, руб. | Химический состав |        |         |         |
|-------------------|---|----------|-----------------|-------------------|--------|---------|---------|
|                   |   |          |                 | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| <b>Завтрак</b>    |   |          |                 |                   |        |         |         |
| 3                 | 1. Бутерброд с сыром                            | 40       | 21,09           | 5,928             | 6,06   | 10,902  | 123,08  |
| 311               | 2. Каша "дружба"                                | 180      |                 | 5,29              | 8,229  | 24,018  | 191,969 |
|                   | 1. (замена аллергиям) Каша "дружба"( диета № 5) | 200      |                 | 1,832             | 0,426  | 23,89   | 106,725 |
|                   | 3. Чай с молоком                                | 200      |                 | 2,676             | 2,39   | 10,481  | 74,601  |
|                   | 1. (замена аллергиям) Чай с сахаром             | 180      |                 | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
|                   | <b>Итого:</b>                                   |          | 21,09           | 13,894            | 16,679 | 45,4    | 389,65  |
| <b>2й Завтрак</b> |   |          |                 |                   |        |         |         |
|                   | 1. Ряженка                                      | 100      | 18,97           | 2,792             | 2,407  | 4,044   | 51,995  |
|                   | <b>Итого:</b>                                   |          | 18,97           | 2,792             | 2,407  | 4,044   | 51,995  |
| <b>Обед</b>       |   |          |                 |                   |        |         |         |
|                   | 1. Салат из свеклы                              | 60       | 4,09            | 0,65              | 3,64   | 3,812   | 50,558  |
| Сборник           | 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 200/10/1 |                 | 3,612             | 4,956  | 13,422  | 113,478 |
| 291               | 3. Запеканка картофельная с мясом               | 150      | 52,68           | 10,611            | 12,508 | 18,256  | 227,71  |
|                   | 4. Напиток витаминизированный                   | 180      |                 | 0                 | 0      | 0       | 0       |
|                   | 5. Хлеб ржаной                                  | 30       | 3,50            | 2,057             | 0,405  | 12,403  | 62,638  |
|                   | 6. Батон  | 35       | 5,79            | 2,561             | 0,998  | 16,662  | 86,138  |
|                   | <b>Итого:</b>                                   |          | 66,05           | 19,49             | 22,507 | 64,555  | 540,521 |
| <b>Полдник</b>    |   |          |                 |                   |        |         |         |
|                   | 1. Помидор свежий                               | 50       | 8,98            | 0,568             | 0,103  | 1,963   | 12,398  |
|                   | 2. Макароны, запеченные с яйцом                 | 150      | 20,00           | 7,858             | 9,689  | 29,905  | 238,498 |
| 700               | 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром       | 180      |                 | 0                 | 0      | 14,696  | 58,769  |
|                   | 4. Хлеб ржаной                                  | 15       | 2,33            | 1,371             | 0,27   | 8,269   | 41,76   |
| 249               | 5. Ватрушка с творогом                          | 70       |                 | 9,393             | 4,727  | 31,365  | 206,641 |
|                   | 6. Груша  | 80       | 23,43           | 0,317             | 0,238  | 8,169   | 37,278  |
|                   | <b>Итого:</b>                                   |          | 54,73           | 19,508            | 15,027 | 94,367  | 595,343 |
|                   | <b>Итого за день:</b>                           |          | 160,84          | 55,684            | 56,62  | 208,366 | 1577,50 |

| ТКК               | Блюда  | Выход    | Стоимость, руб. | Химический состав |        |        |         |
|-------------------|--|----------|-----------------|-------------------|--------|--------|---------|
|                   |  |          |                 | Белки             | Жиры   | Углев. | Ккал    |
| <b>Завтрак</b>    |  |          |                 |                   |        |        |         |
| 3                 | 1. Бутерброд с сыром                             | 30       | 14,69           | 4,104             | 4,057  | 8,569  | 88,023  |
| 311               | 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" | 130      |                 | 3,832             | 5,827  | 17,436 | 138,002 |
|                   | 3. Кофейный напиток с молоком                    | 180      |                 | 2,625             | 2,151  | 13,387 | 88,183  |
|                   | <b>Итого:</b>                                    |          | 14,69           | 10,56             | 12,034 | 39,392 | 314,208 |
| <b>2й Завтрак</b> |  |          |                 |                   |        |        |         |
|                   | 1. Ряженка                                       | 100      | 18,97           | 2,792             | 2,407  | 4,044  | 51,995  |
|                   | <b>Итого:</b>                                    |          | 18,97           | 2,792             | 2,407  | 4,044  | 51,995  |
| <b>Обед</b>       |  |          |                 |                   |        |        |         |
|                   | 1. Огурец свежий                                 | 30       | 4,08            | 0,207             | 0      | 0,646  | 3,617   |
| 132               | 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной  | 150/10/1 |                 | 3,044             | 4,37   | 10,087 | 92,455  |
| 291               | 3. Запеканка картофельная с мясом                | 130      | 46,31           | 9,241             | 10,068 | 18,402 | 200,939 |
| 700               | 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром        | 150      |                 | 0                 | 0      | 16,943 | 67,756  |
|                   | 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный              | 20       | 2,33            | 1,371             | 0,27   | 8,269  | 41,76   |
|                   | <b>Итого:</b>                                    |          | 52,71           | 13,863            | 14,707 | 54,346 | 406,526 |
| <b>Полдник</b>    |  |          |                 |                   |        |        |         |
|                   | 1. Помидор свежий                                | 30       | 5,35            | 0,339             | 0,062  | 1,171  | 7,394   |
| 337               | 2. Яйцо вареное                                  | 40       | 11,47           | 5,973             | 5,403  | 0,33   | 73,837  |
| 516/3             | 3. Макароны изделия отварные с маслом            | 100      | 9,07            | 3,745             | 3,081  | 23,925 | 138,518 |
|                   | 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный              | 20       | 2,33            | 1,371             | 0,27   | 8,269  | 41,76   |
| 705               | 5. Сок персиковый                                | 150      | 32,02           | 0,467             | 0      | 25,667 | 105,778 |
|                   | 6. Пирожки печеные с картошкой                   | 40       |                 | 2,236             | 1,111  | 15,298 | 80,274  |
|                   | 7. Груша   | 70       | 20,50           | 0,278             | 0,208  | 7,148  | 32,618  |
|                   | <b>Итого:</b>                                    |          | 80,74           | 14,409            | 10,135 | 81,808 | 480,179 |
|                   | <b>Итого за день:</b>                            |          | 167,11          | 41,624            | 39,283 | 179,59 | 1252,90 |

Диетсестра  Деняк А.П.

Звездующий  Беляшкіна Л.В.