

Меню на 12.05.2025, День 1

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Кофейный напиток с молоком	180	2,842	2,097	11,232	80,074
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
2. Бутерброд с джемом	40	1,771	3,113	19,996	113,718
3. Каша пшеничная жидкая	180	6,243	7,35	28,833	206,368
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,404	4,25	19,446	125,903
Итого:		10,857	12,56	60,061	400,16
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	34,183	142,67
2. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
3. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,272	3,121	11,009	89,25
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,765	5,552	16,873	128,662
5. Рыба запеченная в омлете	70	19,123	4,831	2,11	128,07
1. (замена аллергикам) Котлеты, биточки, шницели	40	6,924	5,723	6,062	102,686
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		31,357	14,955	92,327	633,268
Полдник					
1. Чай с молоком	180	2,517	2,031	10,021	68,418
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
2. Плов из птицы	130	2,376	7,214	23,681	169,264
1. (замена аллергикам) Макаронные изделия отварные	130	5,015	4,106	32,042	185,335
3. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		6,533	9,745	49,902	315,481
Итого за день:		52,371	40,385	217,539	1453,90

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	2,899	2,257	12,512	82,229
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
2. Бутерброд с маслом	25	1,622	4,058	10,454	85,011
3. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,655	4,187	22,422	145,917
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	100	1,895	2,805	14,857	92,258
Итого:		9,177	10,502	45,388	313,156
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
2. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
3. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,653	2,058	8,301	62,36
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,085	2,431	12,099	78,616
5. Рыба запеченная в омлете	50	8,455	3,394	1,534	70,519
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,67	8,89	58,221	382,596
Полдник					
1. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,825	1,514	24,486	126,981
3. Фрикадельки из птицы	50	1,049	0,57	5,173	30,168
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,212	32,909
Итого:		6,474	2,554	49,821	250,209
Итого за день:		35,947	25,071	168,68	1050,96

заведующий_____Е. В. Дмитриева