

Меню на 20.06.2025, День 10

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
2. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
3. Каша рисовая жидкая	180	3,069	5,936	13,469	120,184
Итого:		9,055	13,766	44,023	338,153
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
Итого:				12,974	51,87
Обед					
1. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
2. Салат из свеклы	60	0,201	3,61	1,177	37,98
3. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	1,874	3,556	9,001	76,069
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,761	1,956	7,856	56,896
5. Котлеты рубленые из птицы	70	1,582	7,409	7,279	101,234
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		10,248	17,821	81,983	532,579
Полдник					
1. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
2. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
3. Жаркое по-домашнему	140	7,87	6,437	7,963	121,423
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
Итого:		12,289	9,497	68,995	451,236
Итого за день:		31,592	41,084	207,974	1373,83

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Какао с молоком	170	3,572	2,943	10,91	85,496
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	2,577	3,712	18,805	119,234
Итого:		8,099	11,529	42,281	306,88
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
Итого:				12,974	51,87
Обед					
1. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	26,413	105,617
2. Салат из свеклы	30	0,025	1,8	0,147	16,884
3. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	1,683	4,144	9,807	83,669
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,013	1,293	4,585	34,451
5. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	1,048	0,569	5,171	30,146
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		5,089	8,066	54,083	310,967
Полдник					
1. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
2. Жаркое по-домашнему	100	4,037	4,507	4,109	73,242
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
5. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,212	32,909
Итого:		7,124	6,344	50,148	308,451
Итого за день:		20,312	25,94	159,486	978,168

заведующий_____Е. В. Дмитриева