

Меню на 27.02.2024, День 7

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	200	2,907	2,346	11,344	78,104
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,975	51,874
2. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,142	2,068	2,324	32,48
3. Омлет натуральный	140	12,211	19,962	2,377	238,019
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,405	4,301	19,447	126,367
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	17,8	24,976	26,066	400,403	
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	3,549	3,059	14,93	102,798
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,975	51,874
Итого:	3,549	3,059	14,93	102,798	
Обед					
1. Компот из чернослива	180	0,376	0,114	21,381	89,753
2. Огурец свежий	50	0,32	0	1,001	5,607
3. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	4,338	4,335	6,602	83,651
4. Пюре картофельное	120	2,386	4,113	14,776	105,81
5. Фрикадельки из птицы	70	20,741	22,547	7,174	314,8
1. (замена аллергикам) Котлеты, биточки, шницели	40	6,914	5,713	6,052	102,679
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	31,681	32,099	72,894	711,721	
Полдник					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
2. Голубцы ленивые	150	16,663	12,182	10,933	219,876
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	70	7,537	3,37	26,153	165,225
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:	25,84	16,132	52,886	462,901	
Итого за день:	78,87	76,267	166,776	1677,82	

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	180	1,263	1,019	8,011	46,258
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
2. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,911	1,558	1,913	25,263
3. Омлет Натуральный	100	10,181	16,961	1,794	200,554
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	100	1,895	2,839	14,857	92,565
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	13,895	20,139	21,738	323,875	
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	3,549	3,059	14,93	102,798
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
Итого:	3,549	3,059	14,93	102,798	
Обед					
1. Сок персиковый	150	0,4	0	22	90,666
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,349	4,171	4,557	69,308
3. Пюре картофельное	100	2,324	2,935	14,931	95,765
4. Котлета рубленая из говядины	80	13,841	8,21	7,197	157,134
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	22,774	16,176	66,665	504,873	
Полдник					
1. Компот из чернослива	150	0,283	0,086	14,459	61,022
2. Винегрет овощной с сельдью	70	3,236	5,433	2,345	71,494
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
5. Булочка "творожная"	50	6,209	3,024	18,493	126,732
Итого:	12,448	9,269	62,857	389,047	
Итого за день:	52,666	48,644	166,191	1320,59	

заведующий _____ Е. В. Дмитриева