

Меню на 20.10.2025, День 6

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Кофейный напиток с молоком	180	2,236	1,719	8,296	62,983
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,484	33,919
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Каша пшенная жидкая	200	5,702	6,588	26,676	189,419
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,404	4,228	19,447	125,713
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		12,694	11,617	47,653	352,144
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,484	33,919
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Кисель из кураги	180	0,96	0,055	26,272	110,203
2. Помидор свежий	50	0,581	0,106	2,006	12,667
3. Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	6,072	2,575	24,637	146,422
4. Овощи в молочном соусе	150	2,934	5,577	13,291	115,946
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,404	4,228	19,447	125,713
5. Рулет с луком и яйцом	70	11,148	10,794	5,158	162,151
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		25,984	20,396	98,333	685,389
Полдник					
1. Сок яблочный	180	0,889	0,178	17,956	81,778
2. Огурец соленый	50	0,31	0,039	0,659	5,039
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,325	4,706	15,748	115,22
4. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,243	3,32	5,331	88,077
1. (замена аллергикам) Котлеты, биточки, шницели	40	6,599	6,541	6,062	108,748
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,234	0,411	17,275	78,969
Итого:		17,631	9,814	79,958	486,983
Итого за день:		59,934	44,952	241,194	1629,51

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Кофейный напиток с молоком	150	2,105	1,628	8,981	63,81
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	3,263	13,047
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,815	12,564	101,604
4. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,372	4,458	21,335	143,354
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,555	2,747	12,578	81,417
Итого:		11,257	13,461	43,037	343,76
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	3,263	13,047
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Кисель из кураги	150	0,797	0,046	17,35	73,664
2. Огурец свежий	30	0,266	0	0,83	4,65
3. Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,735	2,024	19,346	114,863
4. Овощи в молочном соусе	100	1,752	2,068	7,725	57,084
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,555	2,747	12,578	81,417
5. Котлета мясная (говядина)	70	8,973	8,571	4,559	130,451
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		17,843	12,968	57,771	420,912
Полдник					
1. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	8,69	36,256
2. Огурец соленый	30	0,186	0,023	0,395	3,023
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,886	2,06	12,924	78,23
4. Биточек рыбный	50	5,38	6,117	4,559	93,96
1. (замена аллергикам) Котлеты, биточки, шницели	40	7,592	7,027	6,062	117,088
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
7. Банан свежий	75	1,157	0,386	16,195	74,034
Итого:		11,19	10,133	64,423	415,903
Итого за день:		43,915	39,687	180,481	1285,57

заведующий_____Е. В. Дмитриева