

Меню на 21.10.2025, День 7

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	200	2,698	2,326	11,029	76,484
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,733	50,908
2. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,062	1,593	2,227	27,435
3. Омлет натуральный	140	11,777	18,729	2,303	225,135
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,403	4,047	19,444	124,063
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,077	23,249	25,579	380,854
2й Завтрак					
1. Кефир	180	4,624	3,986	6,377	84,499
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	12,733	50,908
Итого:		4,624	3,986	6,377	84,499
Обед					
1. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	3,544	3,709	7,082	77,305
2. Пюре из свеклы	130	1,325	3,646	8,56	72,276
3. Фрикадельки из птицы	70	1,428	0,769	7,108	41,277
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
5. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
6. Салат картофельный	50	0,815	3,964	6,09	63,45
7. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116
Итого:		10,945	13,146	69,729	444,524
Полдник					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
2. Голубцы ленивые	150	14,152	9,925	9,455	184,556
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	70	6,972	3,106	26,146	161,2
5. Яблоко	80	0,289	0,289	7,088	33,993
Итого:		22,733	13,58	50,649	419,949
Итого за день:		55,379	53,961	152,334	1329,82

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	180	1,172	1,011	7,818	45,326
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	4,897	19,579
2. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,861	1,199	1,806	21,412
3. Омлет Натуральный	100	10,124	15,635	1,74	188,349
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,554	2,629	12,576	80,345
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		13,698	18,444	21,384	306,887
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,206	3,626	5,802	76,87
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	4,897	19,579
Итого:		4,206	3,626	5,802	76,87
Обед					
1. Сок персиковый	150	0,511	0	28,111	115,852
2. Помидор свежий	30	0,387	0,07	1,337	8,444
3. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	2,554	3,21	4,693	58,446
4. Пюре из свеклы	120	1,595	4,282	10,424	86,528
5. Котлета рубленая из говядины	80	17,043	10,056	7,211	186,206
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		24,95	18,479	69,757	547,477
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	4,674	5,19	2,461	75,807
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,554	2,629	12,576	80,345
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Булочка "творожная"	50	6,07	2,818	18,505	124,344
4. Яблоко свежее	75	0,308	0,308	7,551	36,216
5. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679
Итого:		12,632	8,633	51,398	338,246
Итого за день:		55,485	49,183	148,34	1269,48

заведующий_____Е. В. Дмитриева