

Меню на 22.10.2025, День 8

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,247	11,204	80,526
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	13,163	52,624
2. Бутерброд с сыром	40	5,606	5,573	11,473	119,596
3. Каша манная жидкая	180	5,386	7,319	27,184	196,881
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,33	4,269	18,842	123,354
Итого:		13,782	15,139	49,861	397,003
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	180	5,082	4,381	7,36	94,633
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	13,163	52,624
Итого:		5,082	4,381	7,36	94,633
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	2,178	1,333	15,655	83,628
3. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,022	6,944	10,094	111,808
4. Пудинг из печени с морковью	80	13,101	8,76	5,405	153,622
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Кисель из яблок	180	0,123	0,116	26,691	108,997
Итого:		19,958	17,644	71,697	530,427
Полдник					
1. Молоко кипяченое	200	5,762	4,967	9,537	107,295
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	13,163	52,624
2. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,019	12,891	35,074	366,629
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,33	4,269	18,842	123,354
3. Пряники	30	1,756	1,399	22,324	108,94
4. Груша	70	0,283	0,212	7,282	33,227
Итого:		34,82	19,47	74,217	616,092
Итого за день:		73,642	56,633	203,136	1638,15

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	2,907	2,399	12,776	85,189
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	5,063	20,241
2. Бутерброд с сыром	30	4,082	3,968	9,018	88,924
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,751	4,175	19,074	129,374
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,507	2,773	12,187	79,896
Итого:		10,74	10,542	40,868	303,487
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	150	4,235	3,651	6,134	78,861
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	5,063	20,241
Итого:		4,235	3,651	6,134	78,861
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,222	0,028	0,471	3,6
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	1,535	0,976	10,795	58,332
3. Пюре картофельное	100	2,04	3,405	13,788	94,227
4. Пудинг из печени с морковью	90	14,836	9,931	6,203	174,391
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Кисель из яблок	150	0,104	0,095	24,564	100,106
Итого:		20,057	14,694	63,78	470,856
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	4,322	3,726	7,153	80,471
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	150	0	0	5,063	20,241
2. Запеканка из творога	100	17,747	8,235	14,139	204,309
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	80	1,507	2,773	12,187	79,896
3. Соус сметанный	20	0,279	0,854	1,119	13,408
4. Груша свежая	75	0,303	0,227	7,8	35,594
Итого:		22,651	13,041	30,211	333,781
Итого за день:		57,683	41,929	140,993	1186,98

заведующий_____Е. В. Дмитриева