

Меню на 23.10.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	180	2,535	2,185	10,183	71,136
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,593	8,228	27,152	209,683
Итого:		11,077	15,288	49,901	382,969
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,063	4,365	6,984	92,538
Итого:		5,063	4,365	6,984	92,538
Обед					
1. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
2. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,224	4,107	9,475	88,414
4. Пюре картофельное	130	2,592	4,425	17,424	120,234
5. Рыба (филе) отварная	70	10,499	0,397	0,306	46,579
6. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		22,684	22,417	78,398	612,615
Полдник					
1. Напиток лимонный	180	0,064	0,007	14,184	58,26
2. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
3. Винегрет овощной с сельдью	60/35	7,954	10,676	3,643	143,329
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
6. Банан	80	1,316	0,439	18,419	84,202
Итого:		23,318	18,921	85,492	610,125
Итого за день:		62,142	60,991	220,775	1698,24

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	180	1,223	1,055	8,013	46,717
2. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,638	5,459	19,593	146,456
Итого:		7,484	10,603	38,06	278,461
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,22	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
2. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	2,636	3,898	6,688	72,906
4. Картофель отварной	80	1,555	2,783	12,578	81,744
5. Рыба, тушенная с овощами	100	11,816	5,445	4,189	113,247
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		18,317	12,566	47,075	380,997
Полдник					
1. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
2. Голубцы ленивые	120	8,459	9,504	6,865	147,498
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	50	6,134	2,994	18,582	126,505
5. Банан свежий	75	1,233	0,411	17,268	78,94
Итого:		17,266	13,259	68,735	467,092
Итого за день:		47,287	40,066	159,69	1203,66

заведующий_____Е. В. Дмитриева