

Меню на 28.10.2025, День 2

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
2. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
3. Каша рисовая жидкая	180	4,739	6,269	29,95	195,809
Итого:		13,735	14,655	54,401	407,284
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,063	4,365	6,984	92,538
Итого:		5,063	4,365	6,984	92,538
Обед					
1. Компот из изюма	180	0,307	0,067	18,75	77,352
2. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
3. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,09	4,05	6,737	76,541
4. Макаронные изделия отварные	150/5	5,525	4,775	35,29	206,4
5. Печень по-строгановски	60/30	13,025	7,181	6,304	142,949
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		24,305	16,463	80,206	570,182
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224
2. Пюре картофельное	120	2,479	4,145	16,605	113,973
3. Шницель рыбный натуральный	60	6,495	6,519	0,833	86,79
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Булочка "творожная"	70	7,042	3,308	26,264	163,783
6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,94
Итого:		18,822	14,702	80,841	549,91
Итого за день:		61,926	50,184	222,432	1619,91

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	170	1,154	0,995	7,599	44,238
2. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3
3. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,193	4,243	19,824	130,696
Итого:		8,517	9,318	36,442	265,234
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,22	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679
2. Салат из свеклы	40	0,552	2,434	3,238	37,032
3. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	2,573	3,912	4,72	64,962
4. Каша гречневая рассыпчатая	90	5,231	3,841	23,663	149,952
5. Печень по-строгановски	50/30	10,773	8,24	5,42	139,775
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		20,709	18,744	59,922	493,6
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,235	62,55
2. Пюре картофельное	100	2,093	3,417	14,211	96,244
3. Шницель рыбный натуральный	50	5,487	5,468	0,77	73,283
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Булочка "творожная"	50	6,134	2,994	18,582	126,505
6. Апельсин свежий	75	0,706	0,157	6,35	33,712
Итого:		16,25	12,506	60,108	432,493
Итого за день:		49,695	44,205	162,292	1268,44

заведующий_____Е. В. Дмитриева