

Меню на 29.10.2025, День 3

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

| Блюда                                                  | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|--------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                        |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                |          |                   |        |         |         |
| 1. Чай с молоком                                       | 190      | 2,675             | 2,306  | 10,715  | 74,949  |
| 2. Салат из зеленого горошка консервированного         | 40       | 1,104             | 2,069  | 2,315   | 32,233  |
| 3. Омлет натуральный                                   | 140      | 11,822            | 20,292 | 2,378   | 239,693 |
| 4. Батон                                               | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| Итого:                                                 |          | 17,142            | 25,267 | 25,429  | 398,675 |
| 2й Завтрак                                             |          |                   |        |         |         |
| 1. Ряженка 2,5%                                        | 180      | 5,063             | 4,365  | 7,333   | 94,284  |
| Итого:                                                 |          | 5,063             | 4,365  | 7,333   | 94,284  |
| Обед                                                   |          |                   |        |         |         |
| 1. Компот из свежих груш                               | 180      | 0,144             | 0,108  | 15,684  | 64,8    |
| 2. Огурец свежий                                       | 50       | 0,378             | 0      | 1,181   | 6,616   |
| 3. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 1,704             | 3,35   | 8,777   | 72,703  |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая                          | 150      | 8,719             | 6,402  | 39,439  | 249,92  |
| 5. Гуляш из отварного мяса                             | 70/70    | 23,335            | 15,022 | 4,419   | 246,343 |
| 6. Хлеб ржаной                                         | 30       | 1,98              | 0,39   | 11,94   | 60,3    |
| Итого:                                                 |          | 36,261            | 25,272 | 81,441  | 700,682 |
| Полдник                                                |          |                   |        |         |         |
| 1. Сок абрикосовый                                     | 180      | 0,9               | 0      | 22,86   | 99      |
| 2. Голубцы ленивые                                     | 150      | 14,152            | 11,107 | 9,455   | 195,191 |
| 3. Хлеб ржаной                                         | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 4. Вафли                                               | 30       | 1,17              | 9,18   | 18,75   | 162,6   |
| 5. Банан                                               | 70       | 1,225             | 0,408  | 17,15   | 78,4    |
| Итого:                                                 |          | 18,767            | 20,955 | 76,175  | 575,391 |
| Итого за день:                                         |          | 77,233            | 75,859 | 190,378 | 1769,03 |

Ясли 1-3 года

| Блюда                                                  | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|--------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                        |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                |          |                   |        |         |         |
| 1. Кофейный напиток с молоком                          | 180      | 2,696             | 2,138  | 13,447  | 88,758  |
| 2. Салат из горошка зеленого консервированного         | 25       | 0,895             | 1,555  | 1,877   | 25,044  |
| 3. Омлет натуральный                                   | 100      | 9,175             | 13,732 | 1,491   | 166,405 |
| 4. Бутерброд с маслом                                  | 30       | 1,95              | 4,875  | 12,565  | 102,15  |
| Итого:                                                 |          | 14,716            | 22,3   | 29,381  | 382,357 |
| 2й Завтрак                                             |          |                   |        |         |         |
| 1. Ряженка 2,5%                                        | 150      | 4,22              | 3,638  | 6,111   | 78,57   |
| Итого:                                                 |          | 4,22              | 3,638  | 6,111   | 78,57   |
| Обед                                                   |          |                   |        |         |         |
| 1. Сок абрикосовый                                     | 150      | 0,75              | 0      | 19,05   | 82,5    |
| 2. Огурец свежий                                       | 30       | 0,228             | 0      | 0,712   | 3,986   |
| 3. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 150/10/5 | 1,131             | 2,121  | 5,811   | 47,263  |
| 4. Плов из птицы                                       | 120      | 2,141             | 6,685  | 21,609  | 155,353 |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                    | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                                        |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                 |          | 5,57              | 9,066  | 55,143  | 329,301 |
| Полдник                                                |          |                   |        |         |         |
| 1. Компот из свежих груш                               | 150      | 0,12              | 0,09   | 18,06   | 73,95   |
| 2. Голубцы ленивые                                     | 140      | 13,165            | 10,397 | 8,133   | 179,528 |
| 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                    | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 4. Банан свежий                                        | 75       | 1,313             | 0,438  | 18,375  | 84      |
|                                                        |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                 |          | 15,918            | 11,184 | 52,528  | 377,678 |
| Итого за день:                                         |          | 40,423            | 46,188 | 143,162 | 1167,90 |

заведующий\_\_\_\_\_Е. В. Дмитриева