

Меню на 30.10.2025, День 4

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Кофейный напиток с молоком	200	3,179	2,508	12,702	92,246
2. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
3. Каша манная жидкая	180	5,397	7,328	27,15	196,868
Итого:		11,296	15,011	57,427	417,164
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 чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
2. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
3. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,379	3,372	11,619	94,658
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,198	6,619	11,051	113,482
5. Пудинг рыбный запеченный	70	16,918	5,668	6,138	143,099
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		28,705	17,157	81,599	601,474
Полдник					
1. Молоко кипяченое	200	5,786	4,988	9,576	107,73
2. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,062	11,914	33,604	352,295
3. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		34,937	18,631	73,52	607,425
Итого за день:		80,001	55,164	219,531	1718,60

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	2,917	2,408	12,671	84,888
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,758	4,181	19,05	129,362
Итого:		8,625	11,463	44,285	316,4
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. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,342	2,867	8,437	73,108
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,483	4,678	7,564	78,918
5. Пудинг рыбный запеченный	65	12,847	5,265	5,794	121,895
6. Батон обогащенный	15	1,155	0,45	7,515	38,85
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		21,136	13,701	52,93	425,871
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	4,339	3,741	7,182	80,798
2. Запеканка из творога с джемом	100/20	15,826	6,781	19,849	204,806
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
Итого:		21,605	12,042	46,611	404,003
Итого за день:		55,586	40,844	149,646	1223,38

заведующий_____Е. В. Дмитриева