

Меню на 05.06.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад № 37

Сад 3-7 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	180	2,332	2,01	9,848	67,36
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,749	8,364	27,412	212,603
Итого:		11,031	15,249	49,825	382,113
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	12,974	51,87
Итого:				12,974	51,87
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	1,534	3,381	8,504	71,173
4. Пюре картофельное	130	3,088	4,233	24,317	148,053
5. Пудинг рыбный запеченный	70	4,519	4,977	5,685	85,706
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		14,709	13,882	89,518	548,548
Полдник					
1. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116
2. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
3. Винегрет овощной с сельдью	60/35	0,699	7,088	3,507	81,205
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. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:		15,296	15,256	79,033	518,906
Итого за день:		41,036	44,386	231,349	1501,43

Ясли 1-3 года

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Чай с молоком	180	0,543	0,468	6,887	34,053
2. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	1,766	3,791	7,235	70,41
Итого:		3,931	8,348	24,577	189,751
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
Итого:				4,99	19,95
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	1,018	3,229	5,174	54,303
4. Картофель отварной	80	2,132	2,898	17,28	103,957
5. Пудинг рыбный запеченный	65	3,768	4,503	4,947	75,414
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		9,228	11,07	51,02	346,775
Полдник					
1. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679
2. Голубцы ленивые	120	3,837	7,699	3,82	99,971
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. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		11,831	11,29	52,143	361,254
Итого за день:		24,99	30,708	132,73	917,73

заведующий_____Е. В. Дмитриева