

Меню на 19.06.2025, 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 персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
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	0,911	3,292	4,79	52,838
4. Пюре картофельное	130	2,543	4,124	19,878	127,082
5. Рыба (филе) отварная	70	9,212	0,346	0,009	39,764
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:		18,676	21,25	82,711	600,473
Полдник					
1. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
2. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
3. Винегрет овощной с сельдью	60/35	0,391	7,027	1,002	69,371
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:		14,762	15,136	71,859	488,079
Итого за день:		44,47	51,635	217,368	1522,53

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	180	0	0	12,974	51,87
Итого:				12,974	51,87
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	0,587	3,17	2,73	42,138
4. Картофель отварной	80	1,238	2,72	9,992	69,527
5. Рыба, тушенная с овощами	100	11,594	5,425	2,981	107,14
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		15,729	11,754	39,323	331,906
Полдник					
1. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
2. Голубцы ленивые	120	4,587	7,741	5,779	111,641
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:		12,383	11,282	52,363	365,473
Итого за день:		32,044	31,385	129,236	939

заведующий_____Е. В. Дмитриева