

Меню на 27.08.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,334	2,02	0,701	22,291
2. Омлет натуральный	140	22,745	32,373	3,689	397,368
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
3. Чай с молоком	190	3,711	3,314	12,692	96,088
4. Батон	20	2,464	0,96	16,032	82,88
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,478	0,291	8,91	45
Итого:		29,254	38,666	33,113	598,626
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	6,751	5,82	9,312	123,384
Итого:		6,751	5,82	9,312	123,384
Обед					
1. Огурец свежий	35	0,572	0	1,788	10,015
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,433	4,153	7,847	75,041
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой	200/10	1,761	2,739	11,002	76,149
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	25,478	18,115	2,917	276,467
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	16,016	66,129
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,026	20,094
6. Хлеб ржаной	20	1,478	0,291	8,91	45
Итого:		37,799	29,939	76,878	730,123
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,695	11,755	9,77	208,589
2. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
3. Вафли	30	1,2	9,415	19,231	166,768
4. Хлеб ржаной	25	2,216	0,437	13,366	67,5
5. Апельсин свежий	80	0,63	0,14	5,67	30,1
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		20,282	21,747	77,736	595,357
Итого за день:		94,086	96,172	197,039	2047,48

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,877	25,044
3. Омлет натуральный	100	9,154	13,732	1,471	166,198
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,138	13,362	87,903
Итого:		14,61	22,3	29,274	381,295
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,36	3,759	6,014	79,686
Итого:		4,36	3,759	6,014	79,686
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,003	5,318	2,73	71,083
3. Плов из птицы	120	2,043	6,674	21,06	152,591
4. Соки и нектары	150	0,75	0,15	15,15	69
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		7,344	12,403	47,612	336,86
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	14,796	11,286	7,179	190,086
2. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,057	73,936
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,856	32,881
Итого:		16,516	11,916	40,052	337,103
Итого за день:		42,83	50,377	122,953	1134,94

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 27.08.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,451	15,037	5,076	249,638
2. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		34,15	21,829	56,455	559,858
Итого за день:		34,15	21,829	56,455	559,858

заведующий_____Ергина Е.Н.