

Меню на 11.06.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,505	2,031	1,06	24,5
2. Омлет натуральный	140	22,287	29,791	2,922	369,147
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	3,416	8,972	23,643	189,055
3. Чай с молоком	190	2,583	2,306	10,623	74,022
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Батон	20	2,227	0,867	14,487	74,892
Итого:		27,602	34,995	29,091	542,562
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	7,973	6,873	10,997	145,715
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		7,973	6,873	10,997	145,715
Обед					
1. Огурец свежий	60	0,616	0	1,926	10,785
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,771	4,065	8,457	78,364
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с клецками и говядиной	200	4,81	8,658	12,08	145,675
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	31,613	19,189	2,898	310,533
1. (замена аллергикам) Мясо отварное	50	15,11	12,965	0,248	177,829
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
6. Хлеб ржаной	20	1,374	0,271	8,288	41,856
Итого:		44,213	30,905	76,652	763,808
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	19,002	13,375	9,77	236,363
2. Сок абрикосовый	180	0,625	0	15,875	68,75
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
3. Вафли	30	1,376	10,8	22,059	191,293
4. Хлеб ржаной	30	2,062	0,406	12,432	62,782
5. мандарины	80	0,805	0,201	7,547	38,238
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		23,87	24,782	67,682	597,426
Итого за день:		103,657	97,555	184,423	2049,51

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	2,808	5,209	18,149	131,016
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:		15,468	22,634	34,858	410,16
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	3,434	5,377	5,174	83,247
3. Плов из птицы	120	2,043	6,674	21,06	152,591
4. Соки и нектары	150	1	0	25,4	110
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		8,025	12,311	60,306	390,024
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	15,216	11,309	8,275	196,616
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. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4
Итого:		17,296	11,819	40,292	341,152
Итого за день:		45,149	50,523	141,47	1221,02

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 11.06.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Гуляш из отварного мяса	70/70	27,251	16,899	5,076	281,558
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:		37,95	23,691	56,455	591,778
Итого за день:		37,95	23,691	56,455	591,778

заведующий_____Ергина Е.Н.