

Меню на 25.06.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,349	2,021	0,732	22,488
2. Омлет натуральный	140	47,12	54,383	4,315	695,39
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая	180	3,588	5,401	24,578	161,164
3. Чай с молоком	190	2,583	2,306	10,623	74,027
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Батон	25	2,227	0,867	14,487	74,892
Итого:		52,279	59,577	30,157	866,797
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	120	3,578	3,084	4,935	65,387
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		3,578	3,084	4,935	65,387
Обед					
1. Огурец свежий	35	0,288	0	0,9	5,041
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,784	4,945	10,793	95,378
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой	200/10	1,779	2,743	11,791	79,355
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	46,145	28,204	2,917	449,733
1. (замена аллергикам) Мясо отварное	50	23,169	11,336	0,248	195,492
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
5. Компот из свежих груш	180	0,214	0,161	17,489	73,035
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
6. Хлеб ржаной	20	1,398	0,275	8,428	42,564
Итого:		58,522	40,857	79,925	923,22
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	21,785	15,055	7,869	254,53
2. Сок абрикосовый	180	0,938	0	23,813	103,125
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
3. Пряники	30	2,603	2,074	33,089	161,472
4. Хлеб ржаной	30	2,096	0,413	12,642	63,848
5. Апельсин свежий	80	0,861	0,191	7,749	41,135
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		28,282	17,733	85,161	624,109
Итого за день:		142,661	121,251	200,179	2479,51

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	0,883	1,555	1,852	24,885
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:		15,456	22,634	34,833	410,001
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	3,54	4,504	4,938	74,843
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:		8,131	11,438	60,07	381,621
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	14,536	11,271	6,5	186,042
2. Компот из свежих груш	150	0,178	0,134	19,559	80,791
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		16,693	11,811	39,943	338,481
Итого за день:		44,64	49,643	140,861	1209,78

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 25.06.2025, 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.