

Меню на 12.11.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,218	2,076	2,553	33,694
2. Омлет натуральный	140	11,861	20,359	2,467	240,744
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	3,416	4,976	23,643	153,095
3. Чай с молоком	190	2,773	2,476	10,942	77,621
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Батон	25	2,221	0,865	14,452	74,711
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
Итого:		18,072	25,776	30,413	426,77
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,36	2,896	14,134	97,317
Итого:		3,36	2,896	14,134	97,317
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,704	0	2,199	12,316
2. Помидор свежий	70	0,921	0,168	3,183	20,102
3. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,789	3,73	8,908	77,044
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой	200/10	1,31	3,198	8,513	68,494
4. Гуляш из отварного мяса	70/70	29,178	28,415	4,419	389,866
5. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
6. Компот из свежих груш	180	0,175	0,132	16,495	68,499
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
7. Хлеб ржаной	18	1,213	0,239	7,312	36,93
Итого:		42,675	39,956	81,916	862,226
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	17,311	18,319	9,455	272,524
2. Сок абрикосовый	180	0,897	0	22,795	98,718
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
3. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,213	0,239	7,312	36,93
4. Хлеб ржаной	25	1,819	0,358	10,969	55,396
5. Яблоко свежее	80	0,452	0,452	11,086	53,168
Итого:		21,649	28,309	73,055	642,406
Итого за день:		85,756	96,937	199,518	2028,72

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. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,302	0	0,943	5,278
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,714	5,391	6,688	90,614
3. Плов из птицы	120	2,141	6,685	21,609	155,353
4. Соки и нектары	150	0,6	0	33	136
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		8,077	12,336	70,2	427,445
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	14,101	15,4	8,133	228,152
2. Компот из свежих груш	150	0,119	0,089	18,029	73,809
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:		15,82	16,029	40,978	375,042
Итого за день:		42,132	53,79	155,702	1288,78

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 12.11.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Гуляш из отварного мяса	70/70	25,403	25,083	5,076	347,558
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:		36,102	31,875	56,455	657,778
Итого за день:		36,102	31,875	56,455	657,778

заведующий_____Ергина Е.Н.