

Меню на 26.11.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,314	2,082	2,754	34,935
2. Омлет натуральный	140	11,743	20,254	2,27	238,516
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая с сахаром	200/10	4,554	3,512	36,868	197,154
3. Чай с молоком	190	2,474	2,208	10,439	71,957
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Батон	25	2,267	0,883	14,753	76,27
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,293	0,255	7,798	39,38
Итого:		17,798	25,428	30,217	421,679
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	4,588	3,955	6,329	83,854
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		4,588	3,955	6,329	83,854
Обед					
1. Огурец свежий	35	0,374	0	1,167	6,538
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,833	3,888	8,98	78,944
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой	200/10	1,32	1,851	8,529	56,484
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	25,912	16,285	4,419	267,983
1. (замена аллергикам) Мясо отварное	50	15,493	7,575	0,248	131,02
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	1,293	0,255	7,798	39,38
Итого:		38,249	27,807	77,447	715,115
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,553	11,794	9,455	206,966
2. Сок абрикосовый	180	0,833	0	21,167	91,667
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
3. Вафли	30	1,265	9,924	20,27	175,781
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,293	0,255	7,798	39,38
4. Хлеб ржаной	25	1,94	0,382	11,696	59,07
5. Банан	70	1,313	0,438	18,375	84
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		20,904	22,537	80,963	617,484
Итого за день:		81,539	79,728	194,956	1838,13

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	2,859	5,229	18,482	132,738
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:		15,519	22,654	35,191	411,882
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	3,91	4,523	6,688	83,614
3. Плов из птицы	120	2,141	6,685	21,609	155,353
4. Соки и нектары	150	1	0,2	20,2	92
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		8,599	11,668	57,169	375,152
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	15,025	11,308	8,133	195,152
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. Банан свежий	75	1,313	0,438	18,375	84
Итого:		17,778	12,096	52,524	393,288
Итого за день:		46,256	50,177	150,899	1260,00

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 26.11.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Гуляш из отварного мяса	70/70	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.