

Меню на 03.09.2025, День 3

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,328	2,019	0,687	22,21
2. Омлет натуральный	140	22,422	30	3,148	372,502
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
3. Чай с молоком	190	2,924	2,61	11,195	80,476
4. Батон	20	1,561	0,608	10,155	52,499
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,36	0,268	8,201	41,418
Итого:		27,234	35,238	25,186	527,687
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	5,922	5,105	8,168	108,231
Итого:		5,922	5,105	8,168	108,231
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,39	0	1,219	6,826
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,575	3,374	8,445	71,087
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой	200/10	1,744	2,262	10,974	71,667
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	27,895	17,446	2,899	280,013
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	35	0,39	0	1,219	6,826
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,694	7,272	39,399	257,47
5. Компот из свежих груш	180	0,105	0,079	14,676	60,2
6. Хлеб ржаной	20	1,36	0,268	8,201	41,418
Итого:		40,018	28,439	74,839	717,014
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	7,138	9,374	9,77	152,961
2. Сок яблочный	180	0,946	0,189	19,108	87,027
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	1,36	0,268	8,201	41,418
4. Хлеб ржаной	25	2,04	0,402	12,302	62,127
5. Груша свежая	60	0,26	0,195	6,682	30,492
Итого:		11,648	20,084	68,132	508,388
Итого за день:		84,823	88,866	176,326	1861,32

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 03.09.2025, 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.