

Меню на 18.06.2025, День 3

ГБДОУ детский сад № 4 Кир.р. (пом.51-н)

Сад 12ч (новый СанПин)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,468	2,028	0,982	24,022
2. Омлет натуральный	140	27,481	34,451	3,416	433,936
3. Чай с молоком	180	2,9	2,5	11,087	79,137
4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:		33,544	40,029	33,02	627,745
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,402	0	1,256	7,031
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	0,696	3,217	3,212	44,921
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	20,044	13,52	2,898	213,357
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		31,985	23,637	74,429	640,329
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,59	10,878	8,839	188,354
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Банан	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Итого:		18,03	20,668	73,109	557,354
Итого за день:		87,184	87,459	195,808	1930,42

Ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,286	1,517	0,6	17,177
2. Омлет натуральный	100	12,834	19,423	1,093	230,573
3. Чай с молоком	150	2,251	1,941	9,715	65,863
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		16,911	23,481	21,428	365,413
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	35	0,298	0	0,93	5,208
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/5/1	1,033	2,152	6,972	51,647
3. Гуляш из отварного мяса	60/60	15,334	10,412	2,536	165,109
4. Каша гречневая рассыпчатая	120	5,821	5,643	26,306	179,08
5. Компот из свежих груш	150	0,102	0,076	12,606	51,885
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		23,907	18,544	57,311	493,129
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,511	10,451	7,62	175,216
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
4. Банан	70	1,05	0,35	14,7	67,2
5. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
Итого:		16,801	20,241	68,08	527,716
Итого за день:		61,244	65,39	162,069	1491,25

Заведующий_____Ястребинская А.А.