

Меню на 03.06.2025, День 2

ГБДОУ д/с №63 Кировского

САД 12 ЧАСОВ

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,192	2,074	2,498	33,36
2. Омлет натуральный	130	13,244	18,062	2,418	225,386
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая на воде (аллергики)	200	4,417	3,266	25,544	149,349
3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		18,838	23,291	26,426	391,445
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:		5,22	4,5	7,2	95,4
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,596	3,321	7,625	67,419
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,528	4,764	6,729	88,342
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	27,032	16,791	5,081	279,735
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,719	6,402	39,441	249,929
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	9,636	40,621
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		40,026	27,113	75,641	710,121
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,829	10,797	10,031	193,687
2. Булочка "творожная"	70	7,113	3,367	26,241	164,513
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
5. Апельсин/мандарин свежий	80	0,75	0,167	6,747	35,819
1. (замена аллергикам) Груша свежая	100	0,398	0,299	10,259	46,812
Итого:		23,342	14,656	52,969	444,27
Итого за день:		87,425	69,56	162,236	1641,23

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,901	1,556	1,889	25,121
2. Омлет натуральный	120	12,961	16,707	2,28	211,498
1. (замена аллергикам) Каша гречневая жидкая на воде (аллергики)	130	3,742	2,978	16,959	109,456
3. Чай с молоком и сахаром	150	2,148	1,918	10,092	66,586
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
4. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,55	20,781	24,281	355,005
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,22	3,638	5,82	77,115
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,07
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/1	2,135	2,872	12,84	86,394
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,528	4,764	6,729	88,342
3. Гуляш из отварного мяса	50/50	19,304	11,286	3,622	193,398
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	110	5,414	5,536	24,461	169,125
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	14,068	57,989
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		28,845	20,146	64,861	559,176
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	11,054	8,633	8,021	154,859
2. Булочка "творожная"	50	5,661	2,697	18,899	123,154
3. Чай с сахаром	150	0	0	8,483	33,915
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15
5. Апельсин/мандарин свежий	70	0,655	0,146	5,897	31,304
1. (замена аллергикам) ГРУША/75	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:		18,36	11,671	47,27	373,382
Итого за день:		68,975	56,235	142,232	1364,67

Заведующий_____Архипова Т.Н.