

Меню на 02.12.2025, День 7

ГБДОУ Детский сад №196 Кир. р-на

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,184	2,073	2,481	33,261
2. Омлет натуральный	140	15,729	23,857	2,793	289,016
3. Чай с молоком	180	2,756	2,461	10,914	77,307
4. Батон обогащенный	30	2,344	0,913	15,252	78,85
Итого:		22,013	29,304	31,44	478,434
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,516	3,031	5,093	65,475
Итого:		3,516	3,031	5,093	65,475
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,853	5,152	6,312	75,19
2. Щи из квашенной капусты с картофелем ,говядиной и сметаной	200/15/1	4,284	5,492	7,272	96,831
3. Фрикадельки из птицы	70	12,76	10,057	8,046	162,303
4. Пюре из свеклы	150	2,487	5,774	15,939	125,519
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,9	0,374	11,456	57,858
6. Батон обогащенный	35	2,735	1,066	17,795	91,992
7. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
Итого:		25,538	28,072	91,791	715,429
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,204	14,39	11,688	230,039
2. Булочка "творожная"	70	9,518	3,638	40,479	233,681
3. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,267	0,249	7,638	38,572
5. Чай с вареньем	180/15	0,045	0,015	11,1	42,75
Итого:		24,354	18,613	78,744	582,643
Итого за день:		75,421	79,021	207,068	1841,98

Диетсестра  Замятина Ю.В.

Заведующая  Макасенко Л.А.