

Меню на 01.07.2025, День 7

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,432	1,211	0,905	16,213
2. Омлет натуральный	140	21,544	26,206	1,878	329,65
3. Чай с молоком	200	2,923	2,52	11,444	80,838
4. Батон	20	1,379	0,537	8,971	46,379
Итого:		26,278	30,473	23,199	473,081
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,092	2,666	4,479	57,581
Итого:		3,092	2,666	4,479	57,581
Обед					
1. Салат картофельный	50	1,15	3,175	8,849	68,746
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	1,76	2,53	7,789	61,937
3. Фрикадельки из птицы	70	11,979	11,496	6,481	177,27
4. Пюре из свеклы	130	1,811	3,264	11,429	82,223
5. Компот из чернослива	180	0,411	0,125	22,096	93,003
6. Хлеб ржаной	30	1,702	0,335	10,263	51,832
7. Батон	20	1,379	0,537	8,971	46,379
Итого:		20,19	21,461	75,879	581,39
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	7,727	6,176	10,276	128,847
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,135	0,223	6,842	34,554
4. Булочка "творожная"	70	4,779	2,191	29,443	156,867
5. Яблоко	80	0,325	0,325	7,951	38,134
Итого:		13,965	8,914	54,512	358,401
Итого за день:		63,525	63,515	158,068	1470,45

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,912	1,557	1,913	25,262
2. Омлет Натуральный	100	9,584	16,473	0,888	190,2
3. Чай с молоком	180	0,543	0,468	6,816	33,77
4. Батон обогащенный	20	1,379	0,537	8,971	46,379
Итого:		12,418	19,035	18,588	295,611
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,516	3,031	5,093	65,475
Итого:		3,516	3,031	5,093	65,475
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,29	0,053	1,003	6,333
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	1,316	3,273	5,254	56,29
3. Котлета рубленая из говядины	80	8,575	6,024	6,444	113,434
4. Пюре из свеклы	120	2,08	4,592	13,271	102,609
5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,379	0,537	8,971	46,379
Итого:		15,41	14,738	67,653	467,245
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	0,434	4,06	2,393	48,151
2. Компот из чернослива	150	0,309	0,094	15,017	63,545
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,711	4,53	25,598	162,527
5. Банан свежий	80	0,875	0,292	12,25	56
Итого:		7,648	9,235	63,218	370,423
Итого за день:		38,993	46,04	154,552	1198,75

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.