

Меню на 01.09.2025, День 1

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,859	2,957	24,212	128,882
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,331	7,057	29,825	208,658
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,674	2,113	10,685	77,537
Итого:		10,865	12,128	64,722	415,076
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,566	3,074	15	103,279
Итого:		3,566	3,074	15	103,279
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,331	0	1,036	5,801
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	2,1	2,01	12,742	77,64
3. Рыба запеченная в омлете	70	13,395	4,477	2,18	102,39
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,401	5,416	24,085	159,127
5. Сок персиковый	180	0,535	0	29,406	121,188
6. Хлеб ржаной	30	1,622	0,319	9,779	49,388
7. Батон	35	2,395	0,933	15,585	80,57
Итого:		23,779	13,156	94,813	596,104
Полдник					
1. Плов из птицы	130	13,126	17,493	26,79	317,003
2. Чай с молоком	180	2,299	1,982	9,443	65,344
3. Хлеб ржаной	15	1,081	0,213	6,52	32,926
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,591	5,607	29,26	190,476
5. Груша	80	0,321	0,241	8,26	37,693
Итого:		22,418	25,535	80,273	643,442
Итого за день:		60,627	53,892	254,808	1757,90

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,68	3,829	10,836	84,711
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,186	3,57	22,324	138,361
3. Какао с молоком	180	2,592	2,138	11,699	77,182
Итого:		8,458	9,537	44,859	300,254
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,566	3,074	15	103,279
Итого:		3,566	3,074	15	103,279
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,475	0,086	1,641	10,364
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	1,466	1,423	9,534	56,957
3. Рыба запеченная в омлете	50	12,597	3,363	1,38	85,931
4. Пюре картофельное с морковью	110	1,937	2,051	14,862	85,896
5. Сок персиковый	150	0,491	0	27	111,272
6. Батон обогащенный	20	1,597	0,622	10,39	53,714
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,081	0,213	6,52	32,926
Итого:		19,644	7,759	71,327	437,06
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	8,871	8,461	5,337	132,969
2. Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,673	1,418	23,509	121,597
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,699	18,785
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,081	0,213	6,52	32,926
5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,341	4,247	22,828	147,422
6. Мандарин свежий	100	0,493	0,123	4,625	23,433
Итого:		18,458	14,463	67,517	477,132
Итого за день:		50,126	34,833	198,704	1317,72

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.