

Меню на 03.07.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,665	4,414	10,719	89,448
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,184	7,559	25,662	195,97
3. Чай с молоком	180	1,925	1,659	8,073	55,379
Итого:		9,773	13,632	44,454	340,796
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,233	2,787	4,46	59,092
Итого:		3,233	2,787	4,46	59,092
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,317	0	0,989	5,54
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,575	3,071	8,661	69,155
3. Рыба (филе) отварная	70	5,404	0,203	0,007	23,337
4. Соус польский	20	0,795	11,217	0,173	104,881
5. Пюре картофельное	130	3,369	3,976	26,744	156,596
6. Сок абрикосовый	180	0,887	0	22,518	97,518
7. Хлеб ржаной	30	1,946	0,383	11,737	59,273
8. Батон	35	1,97	0,768	12,82	66,273
Итого:		16,263	19,617	83,649	582,573
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	5,974	9,816	3,828	128,081
3. Напиток лимонный	180	0,115	0,013	11,786	49,93
4. Хлеб ржаной	20	1,298	0,256	7,825	39,517
5. Булочка молочная	70	6,894	1,817	42,71	215,239
6. Банан	80	0,968	0,323	13,553	61,958
Итого:		21,218	17,624	80,032	568,524
Итого за день:		50,489	53,661	212,595	1550,98

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,385	3,703	8,919	74,695
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	1,544	3,394	6,84	64,321
3. Чай с молоком	180	0,448	0,386	6,73	32,287
Итого:		3,378	7,483	22,489	171,303
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,233	2,787	4,46	59,092
Итого:		3,233	2,787	4,46	59,092
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	1,172	2,278	6,093	50,09
3. Рыба, тушенная с овощами	100	6,677	3,443	2,999	69,838
4. Картофель отварной	80	2,295	2,721	18,617	108,372
5. Сок яблочный	150	3	0	10,5	54
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		14,704	8,731	46,679	326,4
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	5,179	6,181	7,99	109,38
2. Компот из свежих груш	150	0,109	0,082	17,779	72,668
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	50	5,973	2,7	19,216	125,697
5. Мандарины свежие	80	0,538	0,135	5,045	25,564
Итого:		13,119	9,357	57,99	373,509
Итого за день:		34,435	28,359	131,618	930,305

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.