

Меню на 03.09.2025, День 3

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,347	2,01	0,727	22,365
2. Омлет натуральный	140	21,712	28,64	1,946	352,505
3. Чай с молоком	190	2,868	2,472	11,853	81,811
4. Батон	20	1,543	0,601	10,038	51,893
Итого:		26,469	33,724	24,564	508,575
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,344	0	1,073	6,011
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,302	5,442	10,628	109,169
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	12,069	9,035	3,8	144,762
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	9,004	5,913	40,739	251,848
5. Компот из свежих груш	180	0,136	0,102	17,034	70,079
6. Хлеб ржаной	30	2,075	0,409	12,515	63,202
Итого:		27,929	20,901	85,79	645,071
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	6,123	7,547	9,723	132,524
2. Сок абрикосовый	180	0,891	0	22,634	98,02
3. Хлеб ржаной	20	1,384	0,273	8,343	42,136
4. Вафли	30	1,158	9,089	18,564	160,99
5. Банан	70	0,936	0,312	13,099	59,881
Итого:		10,492	17,22	72,364	493,551
Итого за день:		68,515	74,97	197,967	1752,19

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,953	4,876	12,588	102,267
2. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,896	1,548	1,878	24,976
3. Омлет натуральный	100	8,719	13,323	0,736	157,769
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,754	2,124	14,843	95,951
Итого:		14,322	21,871	30,045	380,962
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	1,106	3,096	5,97	56,644
3. Плов из птицы	120	10,258	15,17	18,291	250,649
4. Сок абрикосовый	150	0,818	0	20,782	90
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,384	0,273	8,343	42,136
Итого:		13,793	18,539	54,098	443,414
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	7,662	8,077	8,507	138,521
2. Компот из свежих груш	150	0,113	0,085	19,835	80,948
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,384	0,273	8,343	42,136
4. Яблоко свежее	70	0,293	0,293	7,187	34,467
Итого:		9,452	8,728	43,872	296,072
Итого за день:		41,192	52,263	143,265	1225,44

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.