

Меню на 06.10.2025, День 6

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	3,033	2,744	0,168	37,496
2. Каша пшенная жидкая	200	6,156	6,889	28,134	199,914
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,219	11,336	81,898
4. Батон	25	1,791	0,698	11,652	60,236
Итого:		13,788	12,549	51,29	379,544
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,251	2,803	13,677	94,167
Итого:		3,251	2,803	13,677	94,167
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,415	0,075	1,433	9,048
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2,817	2,226	16,607	98,047
3. Рулет с луком и яйцом	70	9,124	7,572	4,881	123,976
4. Овощи в молочном соусе	150	2,887	5,452	12,861	112,741
5. Кисель из кураги	180	1,039	0,059	32,81	136,765
6. Хлеб ржаной	30	1,741	0,343	10,498	53,018
7. Батон	35	2,149	0,837	13,982	72,284
Итого:		20,171	16,565	93,073	605,879
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,221	0,028	0,47	3,596
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,071	3,298	4,967	89,713
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,094	4,54	13,62	104,157
4. Сок яблочный	180	0,873	0,175	17,635	80,317
5. Хлеб ржаной	20	1,161	0,229	6,999	35,346
6. Батон	35	2,149	0,837	13,982	72,284
7. Банан свежий	80	1,083	0,361	15,167	69,334
Итого:		17,653	9,467	72,84	454,748
Итого за день:		54,863	41,384	230,879	1534,33

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,814	4,562	11,689	95,272
2. Яйцо вареное	20	3,033	2,744	0,168	37,496
3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,652	4,658	22,113	149,487
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,688	2,138	12,573	85,077
Итого:		12,187	14,102	46,542	367,332
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	0,24	0	0,75	4,2
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	3,43	1,836	15,81	93,782
3. Котлета мясная (говядина)	70	6,796	5,57	4,248	93,458
4. Овощи в молочном соусе	100	1,851	2,078	8,013	58,743
5. Кисель из кураги	150	0,863	0,049	21,132	89,135
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,161	0,229	6,999	35,346
Итого:		14,341	9,762	56,952	374,665
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,133	0,017	0,282	2,158
2. Биточек рыбный	50	8,994	3,653	4,248	84,844
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,805	2,021	11,744	72,847
4. Напиток лимонный	130	0,07	0,008	13,306	54,901
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,161	0,229	6,999	35,346
6. Печенье в ассортименте	20	1,161	1,239	13,258	87,291
7. Апельсин свежий	70	0,406	0,09	3,658	19,419
Итого:		13,729	7,256	53,496	356,805
Итого за день:		43,882	34,244	172,24	1203,80

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.