

Меню на 07.10.2025, 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	1,102	1,224	2,311	24,61
2. Омлет натуральный	140	11,809	17,366	2,357	213,226
3. Чай с молоком	200	2,793	2,407	11,364	78,951
4. Батон	20	1,333	0,519	8,673	44,838
Итого:		17,037	21,517	24,705	361,625
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,331	2,872	4,595	60,88
Итого:		3,331	2,872	4,595	60,88
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,745	3,022	5,507	52,351
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	3,158	3,601	6,28	71,206
3. Фрикадельки из птицы	70	11,864	11,399	6,279	175,129
4. Пюре из свеклы	130	1,39	3,295	8,976	71,037
5. Компот из чернослива	180	0,478	0,146	24,026	101,486
6. Хлеб ржаной	30	1,735	0,342	10,46	52,825
7. Батон	20	1,333	0,519	8,673	44,838
Итого:		20,702	22,323	70,201	568,871
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	9,984	7,022	9,387	141,414
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,156	0,228	6,973	35,217
4. Булочка "творожная"	70	7,544	2,999	29,546	176,17
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		19,004	10,569	53,746	390,4
Итого за день:		60,075	57,281	153,247	1381,77

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	0,922	1,876	19,339
2. Омлет Натуральный	100	10,156	14,985	1,794	182,857
3. Чай с молоком	180	1,223	1,055	8,013	46,717
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		13,815	17,561	21,703	300,714
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,331	2,872	4,595	60,88
Итого:		3,331	2,872	4,595	60,88
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,337	0,061	1,165	7,355
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	2,501	2,814	4,783	55,064
3. Котлета рубленая из говядины	80	11,707	7,551	7,197	142,56
4. Пюре из свеклы	120	1,678	4,565	10,926	91,404
5. Сок персиковый	150	0,484	0	26,613	109,677
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		19,567	15,852	68,663	498,06
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	2,632	4,483	2,416	60,964
2. Компот из чернослива	150	0,36	0,109	16,376	69,554
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,417	3,833	24,437	150,313
5. Банан свежий	80	0,847	0,282	11,855	54,193
Итого:		9,576	8,968	63,043	375,225
Итого за день:		46,288	45,253	158,004	1234,87

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.