

Меню на 08.10.2025, День 8

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,179	5,091	11,029	111,678
2. Каша манная жидкая	180	5,122	6,821	25,273	183,693
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,25	11,221	81,598
Итого:		13,134	14,162	47,523	376,968
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,434	2,961	14,447	99,474
Итого:		3,434	2,961	14,447	99,474
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,432	0,079	1,492	9,421
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,919	4,13	14,116	113,514
3. Пудинг из печени с морковью	80	12,027	8,019	4,818	140,238
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,537	6,397	10,599	111,044
5. Кисель из яблок	180	0,109	0,096	29,956	121,685
6. Хлеб ржаной	30	1,995	0,393	12,032	60,762
Итого:		22,018	19,113	73,012	556,664
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	26,933	12,039	34,004	354,325
2. Молоко кипяченое	200	5,77	4,974	9,55	107,437
3. Пряники	30	1,707	1,36	21,695	105,869
4. Груша	70	0,268	0,201	6,895	31,463
Итого:		34,677	18,573	72,143	599,094
Итого за день:		73,264	54,809	207,126	1632,2

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,777	3,628	8,669	83,173
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,566	3,918	17,732	120,946
3. Какао с молоком	180	2,865	2,374	12,53	83,779
Итого:		10,208	9,919	38,931	287,898
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,434	2,961	14,447	99,474
Итого:		3,434	2,961	14,447	99,474
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,206	0,026	0,439	3,355
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	2,988	2,849	6,276	62,841
3. Пудинг из печени с морковью	90	13,632	9,099	5,557	159,431
4. Пюре картофельное	100	1,652	3,063	10,639	76,961
5. Кисель из яблок	150	0,089	0,08	23,569	95,823
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,33	0,262	8,021	40,51
Итого:		19,898	15,379	54,5	438,921
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	17,691	7,717	13,451	196,682
2. Молоко кипяченое	150	4,327	3,73	7,162	80,577
3. Соус сметанный	20	0,277	0,58	1,365	11,874
4. Апельсин свежий	70	0,406	0,09	3,658	19,419
Итого:		22,702	12,118	25,636	308,553
Итого за день:		56,241	40,376	133,515	1134,84

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.