

Меню на 09.10.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,629	4,258	10,491	86,978
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,821	7,903	27,891	210,637
3. Чай с молоком	180	2,588	2,231	9,94	70,798
Итого:		11,038	14,392	48,321	368,413
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,284	2,831	4,756	61,146
Итого:		3,284	2,831	4,756	61,146
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,307	0	0,961	5,38
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,001	3,614	9,197	81,931
3. Рыба (филе) отварная	70	8,104	0,308	0,312	36,278
4. Соус польский	20	0,798	10,818	0,18	101,33
5. Пюре картофельное	130	2,262	3,943	14,679	103,566
6. Сок абрикосовый	180	0,909	0	23,091	100
7. Хлеб ржаной	30	1,234	0,243	7,44	37,575
8. Батон	35	1,928	0,751	12,546	64,859
Итого:		18,544	19,677	68,406	530,919
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,161	9,694	3,181	125,261
3. Напиток лимонный	180	0,089	0,01	13,497	56,144
4. Булочка молочная	70	6,766	1,84	41,357	209,532
5. Хлеб ржаной	20	0,823	0,162	4,96	25,051
6. Банан	80	1,041	0,347	14,579	66,645
Итого:		20,85	17,454	77,903	556,433
Итого за день:		53,715	54,353	199,386	1516,91

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,768	5,525	20,247	150,183
3. Чай с молоком	180	1,223	1,055	8,013	46,717
Итого:		7,614	10,668	38,714	282,188
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,516	3,031	5,093	65,475
Итого:		3,516	3,031	5,093	65,475
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,181	0,023	0,385	2,942
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	2,625	3,894	6,61	72,492
3. Рыба, тушенная с овощами	100	9,336	5,352	4,193	102,569
4. Картофель отварной	80	1,297	2,731	10,476	71,814
5. Сок яблочный	150	0,742	0,148	14,987	68,258
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		15,501	12,409	44,611	358,276
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	8,384	9,502	6,824	146,955
2. Компот из свежих груш	150	0,116	0,087	17,96	73,495
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	50	6,077	2,978	18,711	126,634
5. Мандарины свежие	80	0,382	0,095	3,581	18,142
Итого:		16,279	12,922	55,035	405,425
Итого за день:		42,91	39,031	143,453	1111,36

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.