

Меню на 10.10.2025, День 10

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,291	4,353	14,8	107,784
2. Каша рисовая жидкая	180	4,573	5,641	28,485	183,632
3. Какао с молоком	180	3,05	2,517	13,057	87,989
Итого:		9,914	12,51	56,343	379,405
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,434	2,961	14,447	99,474
Итого:		3,434	2,961	14,447	99,474
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,626	3,545	3,675	49,066
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	3,846	3,613	10,697	91,191
3. Котлеты рубленные из птицы	70	7,824	13,343	6,268	175,468
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,045	1,214	9,453	57,741
5. Сок персиковый	180	0,545	0	30	123,636
6. Хлеб ржаной	30	1,614	0,318	9,734	49,159
7. Батон	35	1,945	0,758	12,657	65,434
Итого:		18,446	22,79	82,485	611,695
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,307	0	0,961	5,38
2. Жаркое по-домашнему	140	10,298	7,489	9,234	145,74
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	17,977	71,896
4. Хлеб ржаной	20	1,076	0,212	6,489	32,771
5. Печенье	40	1,736	1,851	19,814	130,456
6. Мандарин свежий	100	0,685	0,171	6,421	32,535
Итого:		14,102	9,723	60,896	418,778
Итого за день:		45,896	47,984	214,171	1509,35

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,646	4,757	10,588	91,927
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,087	4,218	18,892	126,317
3. Какао с молоком	170	3,549	2,923	11,004	85,599
Итого:		8,283	11,897	40,483	303,844
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. Салат из свеклы	30	0,313	1,819	1,837	24,951
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	3,661	4,704	12,913	109,049
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	11,256	10,959	4,439	161,325
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,486	0,82	7,081	42,34
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	29,105	116,382
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,076	0,212	6,489	32,771
Итого:		17,793	18,513	61,863	486,819
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	7,503	6,064	7,809	115,975
2. Компот из чернослива	100	0,297	0,09	17,63	73,853
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,076	0,212	6,489	32,771
4. Ватрушка с творогом	50	6,298	2,508	24,106	144,843
5. Яблоко свежее	70	0,227	0,227	5,564	26,684
Итого:		15,4	9,101	61,598	394,126
Итого за день:		44,91	42,472	178,392	1284,26

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.