

Меню на 11.09.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,708	4,407	11,001	90,689
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,677	7,951	26,576	205,244
3. Чай с молоком	180	2,28	1,965	8,673	62,04
Итого:		10,665	14,324	46,251	357,974
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,444	2,969	4,989	64,139
Итого:		3,444	2,969	4,989	64,139
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,268	0	0,838	4,692
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,492	3,127	7,977	66,593
3. Соус польский	20	0,796	11,149	0,173	104,275
4. Рыба (филе) отварная	70	8,815	0,331	0,008	38,052
5. Пюре картофельное	130	3,08	3,908	24,282	144,958
6. Сок абрикосовый	180	0,901	0	22,883	99,099
7. Хлеб ржаной	30	1,823	0,359	10,995	55,528
8. Батон	35	2,022	0,788	13,158	68,021
Итого:		19,198	19,663	80,314	581,219
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	5,544	10,944	3,51	135,35
3. Напиток лимонный	180	0,097	0,011	11,755	49,377
4. Хлеб ржаной	20	1,216	0,239	7,33	37,018
5. Булочка молочная	70	7,078	2,065	43,634	221,922
6. Банан	80	0,946	0,315	13,243	60,54
Итого:		20,851	18,974	79,802	578,008
Итого за день:		54,159	55,93	211,356	1581,33

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,421	3,697	9,153	75,727
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	1,737	3,543	6,731	66,038
3. Чай с молоком	180	0,531	0,458	5,778	29,475
Итого:		3,689	7,698	21,662	171,24
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,444	2,969	4,989	64,139
Итого:		3,444	2,969	4,989	64,139
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,233	0,029	0,495	3,787
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	0,995	2,847	4,897	49,655
3. Рыба, тушенная с овощами	100	8,451	4,628	2,586	85,888
4. Картофель отварной	80	2,137	2,675	17,329	102,165
5. Сок яблочный	150	3	0	10,5	54
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,216	0,239	7,33	37,018
Итого:		16,032	10,419	43,138	332,513
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	5,327	7,597	9,229	127,667
2. Компот из свежих груш	150	0,113	0,084	15,144	62,184
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,216	0,239	7,33	37,018
4. Мандарины свежие	80	0,555	0,139	5,203	26,363
5. Булочка "творожная"	50	6,117	2,849	19,06	127,015
Итого:		13,327	10,908	55,966	380,247
Итого за день:		36,493	31,994	125,755	948,138

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.