

Меню на 17.11.2025, День 6

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,939	1,924	0,098	33,437
2. Каша пшенная жидкая	200	5,987	6,498	27,75	194,145
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая безмолочная	200	2,846	2,262	20,573	113,948
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,662	2,093	11,005	78,802
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	25	1,763	0,687	11,47	59,295
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,514	0,298	9,127	46,095
Итого:		13,243	11,838	50,381	367,234
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,671	3,165	15,443	106,329
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,27	0,423	17,776	81,26
Итого:		3,671	3,165	15,443	106,329
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,506	0,092	1,747	11,032
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,487	0	1,522	8,525
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	4,282	2,2	19,007	113,248
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	4,591	3,357	7,969	80,427
3. Рулет с луком и яйцом	70	8,738	6,974	4,468	115,371
1. (замена аллергикам) Биточек из говядины	100	11,44	10,779	0	142,654
4. Овощи в молочном соусе	150	2,84	5,082	12,483	107,653
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	2,878	3,566	13,52	98,385
5. Кисель из кураги	180	1,035	0,059	32,587	135,855
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,1	0,075	2,575	11,75
6. Хлеб ржаной	30	1,514	0,298	9,127	46,095
7. Батон	35	2,115	0,824	13,764	71,155
Итого:		21,03	15,529	93,182	600,411
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,222	0,028	0,471	3,601
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,487	0	1,522	8,525
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,74	3,096	4,885	86,245
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,595	10,204	0,409	155,733
3. Картофельное пюре с морковью	130	1,918	4,215	12,413	95,661

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,785	4,275	11,505	91,826
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,009	0,199	6,085	30,731
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,108	2,003	0,165	35,099
3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,514	4,38	21,806	145,173
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая для аллерг.	130	2,846	2,133	19,283	107,634
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,508	1,983	12,165	81,275
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		11,637	13,199	45,632	353,266
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,671	3,165	15,443	106,329
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,27	0,423	17,776	81,26
Итого:		3,671	3,165	15,443	106,329
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,244	0	0,764	4,278
2. Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	3,525	1,763	16,237	95,187
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	5,071	3,715	9,769	93,046
3. Котлета мясная (говядина)	70	6,828	5,248	4,18	90,449
1. (замена аллергикам) Биточек из говядины	100	11,9	11,005	0	146,519
4. Овощи в молочном соусе	100	1,702	1,936	7,506	54,664
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,19	2,928	13,539	93,833
5. Кисель из кураги	150	0,86	0,049	21,003	88,607
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,08	0,06	2,06	9,4
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,009	0,199	6,085	30,731
Итого:		14,169	9,195	55,775	363,916
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,133	0,017	0,283	2,161
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,327	0	1,023	5,73
2. Биточек рыбный	50	5,673	3,072	4,18	66,183
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	16,529	10,102	2,223	165,975
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,818	1,918	12,364	74,336

Заведующий_____Галкова Н.Г.

1. (замена аллергикам) Каша гречневая вязкая для аллер.	100	4,277	3,06	19,382	122,003
4. Сок яблочный	180	0,887	0,177	17,919	81,613
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	20	1,009	0,199	6,085	30,731
6. Батон	35	2,115	0,824	13,764	71,155
7. Банан свежий	80	1,273	0,424	17,82	81,464
Итого:	17,163	8,963	73,358	450,47	
Итого за день:	55,107	39,495	232,364	1524,44	

1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая для аллер.	100	8,197	4,281	37,147	219,578
4. Напиток лимонный	130	0,064	0,007	13,099	53,923
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,009	0,199	6,085	30,731
6. Печенье в ассортименте	20	1,333	1,422	15,222	100,221
7. Апельсин свежий	70	0,556	0,124	5,003	26,559
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,27	0,423	17,776	81,26
Итого:	10,586	6,758	56,235	354,113	
Итого за день:	40,063	32,316	173,085	1177,62	

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.