

Меню на 18.11.2025, День 7

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,137	1,157	2,384	24,429
2. Омлет натуральный	140	11,022	16,461	2,271	201,579
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая безмолочная	200	3,728	3,504	21,866	133,844
2. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,144	2,023	0,118	35,228
3. Чай с молоком	200	2,722	2,346	10,035	72,79
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	20	1,311	0,511	8,53	44,097
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,503	0,296	9,066	45,784
Итого:		16,192	20,475	23,22	342,896
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,561	3,07	4,911	65,076
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,312	0,234	8,03	36,643
Итого:		3,561	3,07	4,911	65,076
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,71	2,84	5,245	49,516
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,445	0	1,39	7,786
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	3,157	3,293	5,771	66,295
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	3,773	4,096	5,299	73,679
3. Фрикадельки из птицы	70	12,926	12,483	6,168	188,665
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	13,082	8,247	9,109	163,001
4. Пюре из свеклы	130	1,178	3,274	7,571	64,395
5. Компот из чернослива	180	0,538	0,164	23,359	99,501
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,088	0,066	2,256	10,293
6. Хлеб ржаной	30	1,503	0,296	9,066	45,784
7. Батон	20	1,311	0,511	8,53	44,097
Итого:		21,323	22,86	65,71	558,253
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	10,604	7,608	9,202	148,52
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	19,396	14,149	14,968	266,098
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,002	0,197	6,044	30,524
4. Булочка "творожная"	70	7,163	2,885	27,187	164,15

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,923	0,872	1,934	19,228
2. Омлет Натуральный	100	9,464	13,703	1,711	168,208
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,152	2,025	0,165	35,466
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая для аллер.	130	2,422	2,739	14,234	91,226
3. Чай с молоком	180	1,182	1,019	6,909	41,816
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Батон обогащенный	20	1,311	0,511	8,53	44,097
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,002	0,197	6,044	30,524
Итого:		12,88	16,105	19,084	273,349
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,561	3,07	4,911	65,076
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,312	0,234	8,03	36,643
Итого:		3,561	3,07	4,911	65,076
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,307	0,056	1,062	6,706
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,299	0	0,935	5,234
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	2,454	2,558	4,193	50,141
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	3,399	3,512	3,523	59,667
3. Котлета рубленая из говядины	80	12,366	7,619	6,19	140,903
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	11,557	7,52	8,47	147,818
4. Пюре из свеклы	120	1,418	3,845	9,214	77,056
5. Сок персиковый	150	0,459	0	25,235	104
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,07	0,053	1,805	8,235
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,002	0,197	6,044	30,524
7. Батон обогащенный	20	1,311	0,511	8,53	44,097
Итого:		19,318	14,786	60,468	453,426
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	2,91	4,636	2,181	62,55
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	14,568	10,315	10,852	195,38
2. Компот из чернослива	150	0,405	0,123	16,228	69,477
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,002	0,197	6,044	30,524
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,09	3,41	22,665	138,055

Заведующий _____Галкова Н.Г.

5. Яблоко	80	0,273	0,205	7,038	32,114
Итого:		19,043	10,896	49,471	375,308
Итого за день:		60,119	57,3	143,313	1341,53

5. Банан свежий	80	1,167	0,389	16,333	74,667
Итого:		9,573	8,755	63,452	375,273
Итого за день:		45,332	42,716	147,915	1167,12

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.