

Меню на 19.11.2025, День 8

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,887	4,772	10,637	106,015
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,837	0,362	11,075	55,932
2. Каша манная жидкая	180	5,294	6,43	26,83	187,054
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	2,436	3,191	28,763	153,51
2. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,155	2,03	0,106	35,285
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,621	2,071	9,693	72,871
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		12,802	13,274	47,16	365,941
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,671	3,165	15,443	106,329
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,325	0,244	8,371	38,199
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	0,445	0	1,39	7,786
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,824	4,018	13,912	111,293
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	4,559	4,31	7,404	86,624
3. Пудинг из печени с морковью	80	12,066	7,753	4,697	137,5
1. (замена аллергикам) Запеканка из печени с рисом для аллер.	70	9,184	4,685	11,07	123,686
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,115	5,892	9,407	99,915
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,232	5,077	13,99	115,582
5. Кисель из яблок	180	0,13	0,088	27,857	113,122
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,091	0,068	2,352	10,73
6. Хлеб ржаной	30	1,837	0,362	11,075	55,932
Итого:		21,478	18,204	68,695	528,795
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,172	11,585	32,027	343,17
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	12,974	9,859	7,921	172,308
2. Молоко кипяченое	200	5,312	4,579	8,792	98,905
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Пряники	30	1,903	1,516	24,194	118,064
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,837	0,362	11,075	55,932
4. Груша	70	0,284	0,213	7,316	33,382

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,069	4,041	8,361	86,902
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,224	0,241	7,383	37,288
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,835	4,188	19,062	129,793
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,155	2,03	0,106	35,285
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,543	2,874	18,291	105,194
3. Какао с молоком	180	2,908	2,402	10,933	77,852
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		10,812	10,631	38,356	294,548
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,671	3,165	15,443	106,329
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,325	0,244	8,371	38,199
Итого:		3,671	3,165	15,443	106,329
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,188	0,024	0,4	3,059
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,299	0	0,935	5,234
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,321	2,799	8,152	71,232
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	5,169	4,58	9,794	101,374
3. Пудинг из печени с морковью	90	13,958	9,747	5,794	167,508
1. (замена аллергикам) Запеканка из печени с рисом для аллер.	50	6,543	3,683	7,575	89,979
4. Пюре картофельное	100	2,093	3,417	14,211	96,244
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,467	4,144	14,257	109,003
5. Кисель из яблок	150	0,104	0,071	21,657	87,999
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,073	0,055	1,881	8,584
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,224	0,241	7,383	37,288
Итого:		20,888	16,299	57,597	463,33
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	17,87	7,519	12,81	192,949
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	11,733	9,189	9,675	168,361
2. Молоко кипяченое	150	4,339	3,741	7,182	80,798
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Соус сметанный	20	0,276	0,618	1,322	12,054
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,224	0,241	7,383	37,288
4. Апельсин свежий	70	0,556	0,124	5,003	26,559

Заведующий_____Галкова Н.Г.

	Итого:	34,671	17,893	72,328	593,521
	Итого за день:	72,622	52,536	203,626	1594,58

1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,325	0,244	8,371	38,199
	Итого:	23,041	12,002	26,317	312,36
	Итого за день:	58,412	42,096	137,713	1176,56

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.