

Меню на 20.11.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,615	4,319	10,4	87,11
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,323	0,261	7,979	40,294
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,321	7,58	26,421	199,761
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая безмолочная	200	3,694	4,807	21,945	145,749
2. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,173	2,039	0,107	35,436
3. Чай с молоком	180	2,263	1,951	9,09	63,507
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,199	13,85	45,911	350,378
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,561	3,07	5,157	66,304
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,19	0,397	16,665	76,181
Итого:		3,561	3,07	5,157	66,304
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,184	6,632
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,029	3,465	8,308	77,065
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	3,7	6,298	4,971	91,84
3. Рыба (филе) отварная	70	9,033	0,341	0,225	39,916
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	13,136	10,044	8,821	178,23
4. Соус польский	20	0,799	11,004	0,18	103,013
5. Пюре картофельное	130	2,189	3,939	14,537	102,659
6. Сок абрикосовый	180	0,887	0	22,532	97,58
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,074	0,055	1,894	8,644
7. Хлеб ржаной	30	1,323	0,261	7,979	40,294
8. Батон	35	1,911	0,745	12,436	64,292
Итого:		19,551	19,755	67,382	531,45
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,672	12,901	3,028	155,524
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	19,332	18,635	14,533	304,33
3. Напиток лимонный	180	0,087	0,01	12,757	53,133
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	0,882	0,174	5,319	26,864

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,669	5,475	19,75	147,351
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,173	2,039	0,107	35,436
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая для аллер.	130	2,4	3,959	14,556	103,412
3. Чай с молоком	180	1,223	1,055	8,013	46,717
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		7,515	10,618	38,217	279,356
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,561	3,07	5,157	66,304
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,19	0,397	16,665	76,181
Итого:		3,561	3,07	5,157	66,304
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,306	0	0,955	5,351
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	2,651	3,866	6,582	72,265
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	3,546	5,291	3,948	78,021
3. Рыба, тушенная с овощами	100	9,448	5,267	4,147	102,08
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	11,778	9,348	9,676	169,977
4. Картофель отварной	80	1,555	2,783	12,578	81,744
5. Сок яблочный	150	0,765	0	19,424	84,118
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,059	0,044	1,516	6,916
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		15,979	12,206	51,201	384,306
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	8,799	10,217	7,521	158,101
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	14,929	13,669	11,416	229,422
2. Компот из свежих груш	150	0,098	0,074	17,496	71,376
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	50	6,01	2,913	20,774	133,971

Заведующий_____Галкова Н.Г.

5. Булочка молочная	70	7,481	2,144	46,804	236,932
6. Банан	80	1,193	0,398	16,706	76,372
Итого:		22,286	21,026	84,945	622,625
Итого за день:		55,597	57,701	203,394	1570,75

5. Мандарины свежие	80	0,522	0,131	4,897	24,812
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,19	0,397	16,665	76,181
Итого:		16,75	13,594	58,648	428,459
Итого за день:		43,804	39,488	153,223	1158,42

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.