

Меню на 21.11.2025, День 10

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,402	4,635	15,518	113,654
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,622	0,319	9,781	49,396
2. Каша рисовая жидкая	180	4,409	5,642	28,696	183,769
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,923	1,915	0,126	33,403
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	2,035	2,249	24,955	128,188
3. Какао с молоком	180	2,816	2,308	11,675	79,601
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		9,627	12,585	55,889	377,024
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	4,028	3,472	16,944	116,667
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,301	0,226	7,757	35,397
Итого:		4,028	3,472	16,944	116,667
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,528	2,385	3,099	35,934
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,446	0	1,395	7,814
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	3,649	3,911	9,397	87,917
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	4,417	3,349	7,225	76,696
3. Котлеты рубленные из птицы	70	7,507	11,79	6,443	160,864
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,534	10,191	0,523	155,843
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,02	1,536	9,036	58,859
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	2,819	3,565	12,4	93,755
5. Сок персиковый	180	0,553	0	30,395	125,263
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,085	0,063	2,179	9,943
6. Хлеб ржаной	30	1,622	0,319	9,781	49,396
7. Батон	35	2,04	0,795	13,27	68,604
Итого:		17,918	20,737	81,421	586,837
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,162	6,509
2. Жаркое по-домашнему	140	16,31	8,154	33,705	273,263
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	12,219	8,33	7,31	153,09
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	20,4	81,589
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,081	0,213	6,52	32,93
5. Печенье	40	2,069	2,207	23,621	155,518

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,725	4,787	11,099	94,572
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,081	0,213	6,52	32,93
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,164	4,239	19,292	128,414
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,101	2,002	0,126	34,9
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,289	2,011	15,889	86,806
3. Какао с молоком	170	3,572	2,943	10,39	83,417
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,46	11,968	40,781	306,402
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,028	3,472	16,944	116,667
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,301	0,226	7,757	35,397
Итого:		4,028	3,472	16,944	116,667
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,264	1,192	1,549	17,967
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,3	0	0,938	5,252
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	3,693	3,815	12,772	100,597
1. (замена аллергикам) Суп из овощей для аллер.	150	3,443	3,189	4,621	61,18
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	11,448	11,135	4,631	164,444
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	16,438	10,109	1,688	163,481
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,296	1,021	5,877	38,396
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,227	2,952	13,638	94,677
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	27,653	110,58
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,068	0,051	1,743	7,955
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,081	0,213	6,52	32,93
Итого:		17,783	17,375	59,004	464,913
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	12,681	6,575	27,379	219,229
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	11,595	7,939	9,723	156,76
2. Компот из чернослива	100	0,297	0,09	16,486	69,281
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,081	0,213	6,52	32,93
4. Ватрушка с творогом	50	7,351	2,697	23,529	148,656
5. Яблоко свежее	70	0,263	0,197	6,779	30,934

Заведующий_____Галкова Н.Г.

6. Мандарин свежий	100	0,727	0,182	6,816	34,533
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,301	0,226	7,757	35,397
Итого:	20,56	10,756	92,224	584,343	
Итого за день:	52,132	47,549	246,478	1664,87	

Итого:	21,673	9,772	80,693	501,03	
Итого за день:	51,944	42,588	197,423	1389,01	

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.