

Меню на 27.04.2024, День 1

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,769	3,121	22,419	123,029
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,949	0,384	11,752	59,351
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,23	7,238	29,216	206,838
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,999	1,948	0,193	34,276
2. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая безмолочная	200	2,997	2,683	21,027	120,158
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,638	1,935	10,173	73,521
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,637	12,294	61,808	403,388
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,542	3,053	14,901	102,595
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,298	0,223	7,666	34,981
Итого:		3,542	3,053	14,901	102,595
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,321	0	1,004	5,621
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,349	3,025	10,629	87,197
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	6,055	4,235	9,976	102,228
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,132	4,511	2,149	93,791
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,835	10,838	0,802	164,007
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,404	5,508	14,781	118,45
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,277	4,285	15,307	113,632
5. Сок персиковый	180	0,536	0	29,464	121,428
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,084	0,063	2,153	9,826
6. Хлеб ржаной	30	1,949	0,384	11,752	59,351
7. Батон	35	2,282	0,889	14,847	76,752
Итого:		22,973	14,317	84,626	562,591
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,169	15,523	24,932	288,011
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	19,207	12,067	11,699	232,05
2. Чай с молоком	180	2,321	1,873	8,98	62,057
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	15	1,299	0,256	7,835	39,567

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,603	4,073	10,327	84,555
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,299	0,256	7,835	39,567
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,674	4,111	22,808	146,855
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,999	1,948	0,193	34,276
2. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая для аллерг.	130	2,997	2,527	19,887	114,19
3. Какао с молоком	180	2,527	1,991	11,11	72,619
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,804	10,175	44,246	304,03
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,542	3,053	14,901	102,595
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,298	0,223	7,666	34,981
Итого:		3,542	3,053	14,901	102,595
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,573	0,104	1,98	12,505
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,259	0	0,81	4,536
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,771	1,993	8,025	61,188
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	7,545	5,243	9,174	114,006
3. Рыба запеченная в омлете	50	7,718	3,383	1,565	67,455
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	30,305	17,275	2,589	286,999
4. Пюре картофельное с морковью	110	1,813	2,377	10,56	70,898
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,98	3,507	15,575	109,779
5. Сок персиковый	150	0,442	0	24,316	100,21
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,067	0,05	1,723	7,861
6. Батон обогащенный	20	1,521	0,593	9,898	51,168
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,299	0,256	7,835	39,567
Итого:		16,138	8,706	64,178	402,991
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	8,189	7,797	5,073	123,216
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,881	10,981	10,291	207,359
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	4,956	1,655	31,735	161,802
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,384	17,528
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,402	5,453	28,458	184,715
5. Груша	80	0,297	0,223	7,656	34,937
	Итого:	21,489	23,328	77,861	609,286
	Итого за день:	58,641	52,992	239,195	1677,86

4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,299	0,256	7,835	39,567
5. Мандарин свежий	100	0,623	0,156	5,842	29,6
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,298	0,223	7,666	34,981
6. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,153	4,125	22,117	142,355
	Итого:	19,221	13,989	76,986	514,068
	Итого за день:	47,704	35,924	200,311	1323,68

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

Меню на 02.05.2024, День 4

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,765	4,942	17,874	127,335
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,229	0,439	13,441	67,88
2. Каша манная жидкая	180	5,162	6,748	25,733	184,433
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,687	1,8	0,101	31,329
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	1,907	2,525	23,323	123,64
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,971	2,19	11,067	81,071
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,898	13,88	54,675	392,839
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,291	2,837	13,844	95,319
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,316	0,316	7,734	37,092
Итого:		3,291	2,837	13,844	95,319
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,256	0,032	0,544	4,16
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,437	3,516	10,381	94,985
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	5,315	5,773	6,257	98,915
3. Пудинг рыбный запеченный	70	8,644	5,083	6,126	104,813
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	14,596	10,131	0,423	151,15
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,427	5,78	10,958	105,833
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,533	4,156	16,477	118,442
5. Компот из чернослива	180	0,566	0,172	24,118	102,846
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,087	0,087	2,125	10,19
6. Хлеб ржаной	30	2,229	0,439	13,441	67,88
7. Батон	35	2,35	0,915	15,289	79,036
Итого:		21,909	15,938	80,856	559,552
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,572	11,031	31,461	340,993
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	17,886	11,301	11,869	220,567
2. Молоко кипяченое	200	5,396	4,354	8,646	95,355
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Пряник	30	1,665	1,327	21,17	103,307
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,229	0,439	13,441	67,88

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,982	4,637	12,778	100,99
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,486	0,293	8,961	45,253
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,595	3,834	18,052	121,174
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,687	1,8	0,101	31,329
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,208	2,275	14,849	84,7
3. Какао с молоком	180	2,568	2,024	10,798	71,835
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,145	10,495	41,628	293,999
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,291	2,837	13,844	95,319
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,316	0,316	7,734	37,092
Итого:		3,291	2,837	13,844	95,319
Обед					
1. Салат картофельный	30	0,453	3,459	3,296	46,166
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	2,86	3,806	5,311	67,052
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	4,063	4,595	4,035	74,212
3. Пудинг рыбный запеченный	65	8,609	4,832	5,765	100,898
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	14,757	9,629	1,364	151,129
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,719	4,089	7,765	74,951
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,978	3,385	15,928	110,088
5. Сок яблочный	150	0,789	0,158	15,947	72,632
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,087	0,087	2,125	10,19
6. Батон обогащенный	15	1,175	0,458	7,644	39,518
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,486	0,293	8,961	45,253
Итого:		17,092	17,095	54,688	446,47
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	17,683	6,379	18,956	202,228
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	15,71	10,292	10,385	196,867
2. Молоко кипяченое	150	4,047	3,266	6,484	71,516
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Печенье в ассортименте	20	1,263	1,347	14,421	94,949
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,486	0,293	8,961	45,253

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

4. Яблоко	80	0,315	0,315	7,726	37,055
	Итого:	36,948	17,027	69,002	576,71
	Итого за день:	73,046	49,682	218,377	1624,42

4. Яблоко	60	0,237	0,237	5,795	27,791
	Итого:	23,229	11,229	45,656	396,484
	Итого за день:	51,757	41,656	155,816	1232,27

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 03.05.2024, День 5

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,846	4,536	11,996	109,118
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,936	0,381	11,677	58,973
2. Каша "дружба"	180	6,132	7,838	29,663	213,771
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,88	1,892	0,16	33,167
2. (замена аллергикам) Каша "дружба" безмолочная	200	2,691	3,448	26,355	147,242
3. Чай с молоком	200	2,789	2,251	11,076	75,702
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		13,767	14,625	52,735	398,591
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,192	2,752	4,623	59,438
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,318	0,238	8,176	37,309
Итого:		3,192	2,752	4,623	59,438
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,815	3,434	4,48	52,083
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,445	0	1,391	7,792
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/1	3,499	5,022	10,014	99,631
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	6,271	4,672	9,989	107,025
3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,009	9,863	16,98	204,4
1. (замена аллергикам) Запеканка картофельная с мясом для аллерг.	200	14,642	10,313	16,855	218,968
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,089	0,067	2,297	10,48
5. Хлеб ржаной	30	1,936	0,381	11,677	58,973
6. Батон	35	2,415	0,941	15,716	81,246
Итого:		20,675	19,641	58,867	496,333
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,47	0,086	1,625	10,26
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,445	0	1,391	7,792
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	6,958	9,277	24,031	207,559
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	18,475	12,416	9,947	225,258
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	14,662	58,637
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	15	1,291	0,254	7,785	39,316
5. Ватрушка с творогом	70	9,513	4,663	31,533	207,227

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,556	3,243	9,429	81,798
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,291	0,254	7,785	39,316
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	4,446	5,665	21,558	155,034
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,88	1,892	0,16	33,167
2. (замена аллергикам) Каша "дружба" для аллерг.	130	1,884	3,072	18,153	107,816
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,693	1,982	13,271	86,466
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		10,695	10,89	44,258	323,297
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,192	2,752	4,623	59,438
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,318	0,238	8,176	37,309
Итого:		3,192	2,752	4,623	59,438
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,223	0	0,698	3,91
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/1	3,156	4,569	7,588	84,416
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	6,345	5,184	7,915	103,643
3. Запеканка картофельная с мясом	130	10,264	7,901	15,67	174,579
1. (замена аллергикам) Запеканка картофельная с мясом для аллерг.	150	10,946	8,088	10,706	159,426
4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	15,959	63,822
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,071	0,054	1,837	8,384
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,291	0,254	7,785	39,316
Итого:		14,934	12,725	47,7	366,043
Полдник					
1. Помидор свежий	30	0,28	0,051	0,969	6,119
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,299	0	0,935	5,237
2. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,237	1,417	20,718	108,668
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,236	11,365	8,748	202,066
4. Сок персиковый	150	0,474	0	26,053	107,369
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,291	0,254	7,785	39,316

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

6. Груша	80	0,317	0,238	8,166	37,263
	Итого:	18,549	14,517	87,801	560,262
	Итого за день:	56,183	51,535	204,026	1514,62

6. Пирожки печеные с картошкой	40	2,254	1,077	15,2	79,586
7. Груша	70	0,277	0,208	7,145	32,605
	Итого:	13,714	8,344	78,196	446,6
	Итого за день:	42,536	34,711	174,777	1195,37

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 06.05.2024, 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
2. Каша пшеничная жидкая	200	6,562	7,072	29,029	206,117
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,009	1,957	0,121	34,11
2. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая безмолочная	200	2,846	2,573	19,893	114,036
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,945	2,177	10,297	77,55
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	25	1,939	0,755	12,616	65,221
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,947	0,383	11,741	59,293
Итого:		14,276	12,565	52,099	383,881
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,135	2,703	13,189	90,811
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,009	0,336	14,122	64,556
Итого:		3,135	2,703	13,189	90,811
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,494	0,09	1,706	10,772
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,42	0	1,313	7,351
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,827	2,516	23	138,116
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	5,426	4,102	8,29	91,773
3. Рулет с луком и яйцом	70	10,211	8,001	5,571	134,838
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,874	10,751	0,506	162,169
4. Овощи в молочном соусе	150	3,162	5,651	13,827	118,873
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	2,99	4,108	14,493	107,651
5. Кисель из кураги	180	1,09	0,062	29,809	125,046
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
6. Хлеб ржаной	30	1,947	0,383	11,741	59,293
7. Батон	35	2,327	0,907	15,14	78,267
Итого:		25,057	17,609	100,793	665,205
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,229	0,029	0,487	3,725
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,42	0	1,313	7,351
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	8,128	3,263	5,369	83,286
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	19,214	11,979	11,082	228,814
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,085	4,652	12,615	100,687

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,963	4,781	12,655	101,724
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,827	39,529
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,938	4,769	22,965	154,623
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	4,009	1,957	0,121	34,11
2. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая для аллерг.	130	2,846	2,424	18,837	108,466
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,775	2,063	11,167	78,764
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		12,508	14,174	46,944	370,104
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,135	2,703	13,189	90,811
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,009	0,336	14,122	64,556
Итого:		3,135	2,703	13,189	90,811
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,211	0	0,659	3,689
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,558	1,984	18,253	109,259
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	4,863	3,932	8,383	88,333
3. Котлета мясная (говядина)	70	8,053	6,15	4,585	105,211
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	16,066	10,253	1,631	163,067
4. Овощи в молочном соусе	100	1,837	2,126	7,76	57,536
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,433	3,344	14,134	100,364
5. Кисель из кураги	150	0,906	0,052	19,625	83,342
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,827	39,529
Итого:		16,863	10,567	58,708	398,566
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,138	0,017	0,292	2,235
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,282	0	0,882	4,941
2. Биточек рыбный	50	7,098	3,556	4,585	77,961
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,88	10,888	9,712	204,2
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,678	2,042	10,598	67,492

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

4. Сок яблочный	180	0,906	0,181	18,291	83,307
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	20	1,298	0,256	7,827	39,529
6. Батон	35	2,327	0,907	15,14	78,267
7. Банан свежий	80	1,011	0,337	14,157	64,717
	Итого:	15,984	9,624	73,887	453,518
	Итого за день:	58,452	42,501	239,968	1593,41

4. Напиток лимонный	130	0,077	0,009	10,822	45,152
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,827	39,529
6. Печенье в ассортименте	20	1,091	1,164	12,455	82,001
7. Апельсин свежий	70	0,6	0,133	5,4	28,667
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,009	0,336	14,122	64,556
	Итого:	11,98	7,177	51,979	343,037
	Итого за день:	44,486	34,621	170,821	1202,51

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 07.05.2024, 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	1,048	1,57	2,127	26,83
2. Омлет натуральный	140	11,092	17,286	2,437	209,699
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,804	1,857	0,125	32,404
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая безмолочная	200	3,37	3,96	20,186	129,805
3. Чай с молоком	200	3,121	2,519	10,737	78,087
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	20	1,479	0,576	9,626	49,764
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,947	0,383	11,741	59,293
Итого:		16,74	21,951	24,928	364,381
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,041	2,622	4,404	56,627
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,313	0,313	7,668	36,773
Итого:		3,041	2,622	4,404	56,627
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,709	3,89	5,021	58,018
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	4,124	4,177	5,707	77,772
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	4,383	5,441	5,434	88,771
3. Фрикадельки из птицы	70	11,082	10,541	6,984	167,146
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	18,27	11,538	10,856	220,173
4. Пюре из свеклы	130	1,875	3,542	10,67	82,072
5. Компот из чернослива	180	0,483	0,147	22,356	94,864
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,086	0,086	2,106	10,103
6. Хлеб ржаной	30	1,947	0,383	11,741	59,293
7. Батон	20	1,479	0,576	9,626	49,764
Итого:		21,699	23,258	72,104	588,93
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,375	10,074	9,847	183,6
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	17,902	15,123	14,269	265,96
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,298	0,256	7,827	39,529
4. Булочка "творожная"	70	7,284	3,085	24,078	153,335
5. Яблоко	80	0,313	0,313	7,66	36,736
Итого:		22,27	13,727	49,412	413,199
Итого за день:		63,75	61,558	150,848	1423,13

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,836	1,184	1,753	20,972
2. Омлет Натуральный	100	9,223	14,632	1,826	175,889
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,804	1,857	0,125	32,404
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая для аллер.	130	2,19	3,215	13,144	90,225
3. Чай с молоком	180	1,356	1,094	7,31	44,501
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Батон обогащенный	20	1,479	0,576	9,626	49,764
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,827	39,529
Итого:		12,895	17,486	20,516	291,126
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,041	2,622	4,404	56,627
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,313	0,313	7,668	36,773
Итого:		3,041	2,622	4,404	56,627
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,475	0,086	1,641	10,364
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,103	3,542	3,876	59,959
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	3,974	4,641	3,471	71,908
3. Котлета рубленая из говядины	80	13,608	8,326	6,947	155,623
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,051	10,502	9,518	196,644
4. Пюре из свеклы	120	1,961	4,16	12,065	93,558
5. Сок персиковый	150	0,457	0	25,143	103,619
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,086	0,086	2,106	10,103
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,827	39,529
7. Батон обогащенный	20	1,479	0,576	9,626	49,764
Итого:		22,382	16,946	67,125	512,416
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	0,48	3,068	2,213	38,744
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	13,525	11,398	10,515	199,61
2. Компот из чернослива	150	0,363	0,111	15,423	65,788
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,827	39,529
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,755	3,805	19,921	129,08
5. Банан свежий	80	0,955	0,318	13,364	61,091
Итого:		6,851	7,558	58,747	334,232
Итого за день:		45,169	44,612	150,792	1194,40

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

Меню на 08.05.2024, День 8

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,584	4,314	11,172	102,733
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,911	0,376	11,523	58,194
2. Каша манная жидкая	180	5,089	7,06	25,493	185,979
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,94	1,924	0,108	33,478
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	2,928	3,351	34,744	180,839
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,714	2,019	10,934	77,052
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:	12,387	13,393	47,599	365,763	
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,041	2,622	4,195	55,578
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,304	0,228	7,816	35,664
Итого:	3,041	2,622	4,195	55,578	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,482	0,088	1,666	10,523
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,737	3,828	15,894	116,956
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	5,379	4,767	8,783	99,551
3. Пудинг из печени с морковью	80	17,285	9,389	6,637	180,207
1. (замена аллергикам) Запеканка из печени с рисом для аллер.	70	9,92	4,918	12,817	135,742
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,636	6,604	11,528	116,528
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,724	5,31	17,462	133,655
5. Кисель из яблок	180	0,107	0,095	29,118	118,318
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,078	0,078	1,902	9,123
6. Хлеб ржаной	30	1,911	0,376	11,523	58,194
Итого:	27,158	20,381	76,366	600,726	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,462	11,947	34,076	359,176
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	19,101	12,775	12,579	241,516
2. Молоко кипяченое	200	5,53	4,463	8,861	97,73
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Пряники	30	1,626	1,295	20,669	100,866
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,911	0,376	11,523	58,194
4. Груша	70	0,265	0,199	6,83	31,167

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,361	3,084	8,781	76,961
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,274	0,251	7,682	38,795
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,543	3,999	17,889	121,791
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,94	1,924	0,108	33,478
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,855	3,002	22,097	122,819
3. Какао с молоком	180	2,717	2,127	12,317	79,49
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:	9,622	9,21	38,987	278,242	
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,041	2,622	4,195	55,578
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,304	0,228	7,816	35,664
Итого:	3,041	2,622	4,195	55,578	
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,233	0,029	0,495	3,782
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,432	3,378	7,835	79,438
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	5,861	4,967	9,603	106,519
3. Пудинг из печени с морковью	90	19,527	10,637	7,469	203,737
1. (замена аллергикам) Запеканка из печени с рисом для аллер.	50	6,938	3,833	8,712	97,476
4. Пюре картофельное	100	2,054	3,343	13,569	92,59
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	4,107	4,307	16,7	121,986
5. Кисель из яблок	150	0,087	0,079	23,018	93,608
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,078	0,078	1,902	9,123
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,274	0,251	7,682	38,795
Итого:	27,607	17,717	60,068	511,95	
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	19,358	7,664	13,805	201,111
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,778	11,697	11,007	216,252
2. Молоко кипяченое	150	4,147	3,347	6,646	73,297
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Соус сметанный	20	0,195	0,592	0,788	9,347
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Апельсин свежий	70	0,6	0,133	5,4	28,667

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

	Итого:	36,883	17,904	70,436	588,938
	Итого за день:	79,469	54,3	198,595	1611,00

1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,304	0,228	7,816	35,664
	Итого:	24,301	11,736	26,638	312,422
	Итого за день:	64,571	41,284	129,887	1158,19

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.