

Меню на 15.04.2024, День 1

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,715	2,834	20,073	111,21
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,965	0,387	11,848	59,834
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,234	6,804	29,368	203,552
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,228	1,572	0,162	27,697
2. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая безмолочная	200	2,889	2,277	21,206	116,786
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,802	2,049	11,783	82,079
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,751	11,687	61,224	396,841
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,396	2,927	14,285	98,355
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,296	0,222	7,625	34,793
Итого:		3,396	2,927	14,285	98,355
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,317	0	0,991	5,548
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,664	2,509	10,354	78,712
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	5,216	3,511	9,362	89,895
3. Рыба запеченная в омлете	70	13,516	4,421	2,116	102,112
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллерг.	50	12,785	8,824	0,675	133,198
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,465	5,005	14,881	114,573
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	2,93	3,601	14,382	102,412
5. Сок персиковый	180	0,526	0	28,905	119,124
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,083	0,062	2,142	9,773
6. Хлеб ржаной	30	1,965	0,387	11,848	59,834
7. Батон	35	2,231	0,869	14,515	75,037
Итого:		24,684	13,191	83,609	554,94
Полдник					
1. Плов из птицы	130	11,999	14,394	25,477	279,357
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	15,737	9,86	11,282	196,668
2. Чай с молоком	180	2,459	1,984	10,486	69,625
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	15	1,31	0,258	7,899	39,89
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,276	4,898	28,111	177,821

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,565	3,679	10,093	79,918
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,89
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,657	3,903	22,846	145,07
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,228	1,572	0,162	27,697
2. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая для аллерг.	130	2,889	2,147	19,787	109,943
3. Какао с молоком	180	2,752	2,155	13,165	83,28
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,975	9,738	46,105	308,268
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,396	2,927	14,285	98,355
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,296	0,222	7,625	34,793
Итого:		3,396	2,927	14,285	98,355
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,498	0,09	1,719	10,857
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,256	0	0,799	4,476
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,317	1,638	7,812	55,319
1. (замена аллергикам) Суп из овощей для аллерг.	150	3,491	3,231	4,267	60,321
3. Рыба запеченная в омлете	50	11,245	3,367	1,539	81,219
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллерг.	50	13,042	8,406	2,179	136,627
4. Пюре картофельное с морковью	110	1,874	2,211	10,683	70,128
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,338	2,937	14,043	95,955
5. Сок персиковый	150	0,457	0	25,143	103,619
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,067	0,05	1,713	7,819
6. Батон обогащенный	20	1,487	0,579	9,676	50,023
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,89
Итого:		19,187	8,143	64,47	411,056
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	8,025	7,638	5,002	120,846
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	13,829	8,977	9,91	175,628
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	4,506	1,484	28,85	146,904
3. Чай с сахаром	150	0	0	5,456	21,813
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,89

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

5. Груша	80	0,296	0,222	7,615	34,749
	Итого:	21,339	21,756	79,588	601,443
	Итого за день:	60,168	49,561	238,706	1651,57

5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,064	3,705	21,863	137,195
6. Мандарин свежий	100	0,564	0,141	5,286	26,781
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,296	0,222	7,625	34,793
	Итого:	18,468	13,225	74,356	493,43
	Итого за день:	50,026	34,034	199,215	1311,10

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 16.04.2024, День 2

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,877	4,786	10,444	105,333
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,965	0,387	11,848	59,834
2. Каша рисовая жидкая	180	4,409	5,43	26,581	172,832
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,814	1,862	0,119	32,461
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	2,277	3,353	27,321	148,561
3. Какао с молоком	180	3,017	2,47	11,523	81,328
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:	12,303	12,686	48,548	359,493	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,396	2,927	14,285	98,355
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,33	0,248	8,504	38,807
Итого:	3,396	2,927	14,285	98,355	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,35	2,643	3,786	41,23
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,758	3,729	5,413	70,375
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	4,326	6,717	5,177	98,968
3. Печень по-строгановски	60/30	15,896	6,672	6,875	151,412
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,101	11,407	0,496	164,946
4. Макароны изделия отварные	150/5	3,449	3,942	22,003	137,391
1. (замена аллергикам) Каша гречневая вязкая для аллер.	100	2,823	3,767	12,794	96,258
5. Компот из изюма	180	0,291	0,063	16,887	69,783
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,093	0,07	2,389	10,901
6. Хлеб ржаной	30	1,965	0,387	11,848	59,834
Итого:	25,709	17,437	66,811	530,024	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	7,491	6,609	0,901	91,834
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	18,266	12,573	10,458	227,877
2. Пюре картофельное	120	2,135	3,568	13,57	95,066
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,673	0,277	19,826	97,256
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,31	0,258	7,899	39,89
5. Булочка "творожная"	70	7,488	3,197	25,962	162,71
6. Апельсин свежий	80	0,644	0,143	5,794	30,759

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,558	3,411	8,209	78,468
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,89
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,213	3,722	20,557	128,58
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,814	1,862	0,119	32,461
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,442	3,032	17,383	102,581
3. Чай с молоком	170	1,087	0,877	6,619	38,714
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:	7,858	8,011	35,386	245,762	
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,396	2,927	14,285	98,355
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,33	0,248	8,504	38,807
Итого:	3,396	2,927	14,285	98,355	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,511	2,457	3	36,119
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,5	1,912	9,847	66,632
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	3,938	5,663	3,304	80,266
3. Печень по-строгановски	50/30	13,292	7,501	5,928	144,637
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,29	10,728	1,6	164,111
4. Каша гречневая рассыпчатая	90	4,932	3,41	22,312	139,482
1. (замена аллергикам) Каша гречневая безмолоч. жидкая	130	1,529	3,227	10,267	76,155
5. Компот из изюма	150	0,247	0,054	13,481	55,821
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,074	0,056	1,911	8,721
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,89
Итого:	22,792	15,591	62,467	482,58	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	50	7,137	5,575	0,768	80,842
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,047	11,535	9,168	204,526
2. Пюре картофельное	100	1,752	2,905	11,239	78,123
3. Напиток из плодов шиповника	150	0,467	0,192	10,917	56,138
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,31	0,258	7,899	39,89
5. Булочка "творожная"	50	6,153	2,908	18,457	125,304
6. Груша свежая	50	0,206	0,155	5,309	24,224

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,33	0,248	8,504	38,807
	Итого:	19,74	14,052	73,952	517,515
	Итого за день:	61,147	47,103	203,597	1505,38

	Итого:	17,025	11,994	54,588	404,522
	Итого за день:	51,07	38,523	166,726	1231,21

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 17.04.2024, День 3

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,824	1,455	1,672	23,078
2. Омлет натуральный	140	10,234	16,082	2,138	194,234
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,36	1,641	0,097	28,567
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая безмолочная	200	3,37	3,809	20,678	130,406
3. Чай с молоком	190	2,552	2,059	10,298	69,919
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	20	1,509	0,588	9,821	50,769
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,958	0,386	11,809	59,637
Итого:		15,119	20,184	23,928	338,001
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,294	2,839	4,77	61,331
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,085	0,362	15,19	69,44
Итого:		3,294	2,839	4,77	61,331
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,291	0	0,91	5,097
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,53	4,727	6,417	82,476
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	4,397	3,655	6,801	77,689
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	14,593	10,214	4,031	166,312
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	16,172	10,35	9,824	196,981
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,121	5,657	36,742	230,053
5. Компот из свежих груш	180	0,113	0,085	14,741	60,579
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,071	0,053	1,821	8,309
6. Хлеб ржаной	30	1,958	0,386	11,809	59,637
Итого:		28,608	21,068	74,649	604,155
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	11,71	8,942	9,203	164,157
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	15,708	13,739	13,461	241,196
2. Сок абрикосовый	180	0,876	0	22,248	96,35
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,305	0,257	7,872	39,758
4. Вафли	30	0,975	7,65	15,625	135,5

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,908	4,27	12,31	95,512
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,305	0,257	7,872	39,758
2. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,657	1,096	1,378	17,981
3. Омлет натуральный	100	7,686	11,115	1,331	136,112
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,36	1,641	0,097	28,567
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая для аллер.	130	2,19	3,073	13,467	90,241
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,581	1,909	13,029	83,969
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		12,832	18,391	28,047	333,574
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,294	2,839	4,77	61,331
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,252	0,189	6,482	29,578
Итого:		3,294	2,839	4,77	61,331
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,175	0	0,548	3,071
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,939	3,524	6,959	75,66
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	6,148	4,531	7,224	94,213
3. Плов из птицы	120	9,792	12,395	23,004	242,724
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	14,206	9,433	8,604	176,007
4. Сок абрикосовый	150	0,762	0	19,352	83,81
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,057	0,042	1,457	6,647
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,305	0,257	7,872	39,758
Итого:		15,974	16,176	57,737	445,022
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	10,954	8,436	7,697	150,552
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	11,865	10,353	9,894	180,858
2. Компот из свежих груш	150	0,094	0,071	17,212	70,186
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,305	0,257	7,872	39,758
4. Яблоко свежее	70	0,32	0,32	7,84	37,6

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

5. Банан	70	0,952	0,317	13,325	60,912
	Итого:	15,818	17,167	68,273	496,677
	Итого за день:	62,839	61,258	171,62	1500,16

	Итого:	12,673	9,083	40,622	298,095
	Итого за день:	44,773	46,49	131,176	1138,02

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 18.04.2024, День 4

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,715	4,768	17,554	124,282
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,02	0,398	12,184	61,53
2. Каша манная жидкая	180	4,842	6,488	24,221	174,751
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,944	1,926	0,114	33,536
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	1,907	3,323	23,685	132,271
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,901	2,129	11,604	82,49
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,459	13,385	53,38	381,524
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,294	2,839	4,543	60,195
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,305	0,305	7,479	35,867
Итого:		3,294	2,839	4,543	60,195
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,229	0,029	0,486	3,714
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,613	4,054	9,638	97,546
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	4,707	6,825	5,958	104,749
3. Пудинг рыбный запеченный	70	8,857	4,934	6,187	104,553
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,615	11,691	0,475	169,469
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,464	6,302	11,127	111,327
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,293	5,454	15,203	124,029
5. Компот из чернослива	180	0,504	0,153	23,712	100,519
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,084	0,084	2,055	9,854
6. Хлеб ржаной	30	2,02	0,398	12,184	61,53
7. Батон	35	2,308	0,899	15,015	77,625
Итого:		21,994	16,769	78,348	556,815
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,756	11,681	30,883	337,31
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	18,903	12,9	10,9	235,132
2. Молоко кипяченое	200	5,247	4,235	8,408	92,733
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Пряник	30	1,723	1,372	21,898	106,861
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,02	0,398	12,184	61,53

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,946	4,468	12,549	98,405
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,347	0,265	8,122	41,02
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,372	3,688	16,996	114,733
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,944	1,926	0,114	33,536
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,208	3,02	15,086	92,347
3. Какао с молоком	180	2,538	1,993	11,509	74,303
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		7,855	10,149	41,054	287,441
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,294	2,839	4,543	60,195
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,305	0,305	7,479	35,867
Итого:		3,294	2,839	4,543	60,195
Обед					
1. Салат картофельный	30	0,413	4,648	2,999	55,518
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	2,64	3,502	5,031	62,311
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	4,238	5,759	3,846	84,614
3. Пудинг рыбный запеченный	65	9,257	4,711	5,824	102,613
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	15,796	11,005	1,534	168,353
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,757	4,47	7,968	79,321
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,704	4,42	14,756	113,618
5. Сок яблочный	150	0,762	0,152	15,39	70,095
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,084	0,084	2,055	9,854
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,347	0,265	8,122	41,02
7. Батон обогащенный	15	1,154	0,45	7,507	38,811
Итого:		17,328	18,199	52,842	449,689
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	16,593	6,729	18,223	198,136
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,607	11,826	9,55	210,902
2. Молоко кипяченое	150	3,935	3,176	6,306	69,549
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Печенье в ассортименте	20	1,143	1,219	13,048	85,906
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,347	0,265	8,122	41,02

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

4. Яблоко	80	0,305	0,305	7,471	35,831
	Итого:	35,03	17,593	68,659	572,734
	Итого за день:	70,777	50,587	204,931	1571,26

4. Яблоко	60	0,229	0,229	5,603	26,873
	Итого:	21,9	11,353	43,18	380,466
	Итого за день:	50,377	42,54	141,618	1177,79

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 19.04.2024, День 5

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,068	4,945	11,06	110,026
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,85	0,364	11,156	56,338
2. Каша "дружба"	180	6,109	7,917	27,989	207,682
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,98	1,942	0,147	33,96
2. (замена аллергикам) Каша "дружба" безмолочная	200	2,47	3,193	24,181	135,366
3. Чай с молоком	200	2,922	2,358	10,735	75,836
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		14,099	15,22	49,784	393,543
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,484	3,003	14,656	100,909
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,293	0,219	7,532	34,369
Итого:		3,484	3,003	14,656	100,909
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,753	3,186	4,141	48,244
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,408	0	1,276	7,148
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/1	3,515	4,958	10,049	99,23
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	7,395	4,929	10,514	115,914
3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,346	9,842	17,536	207,591
1. (замена аллергикам) Запеканка картофельная с мясом для аллерг.	200	16,185	10,78	17,364	231,373
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,082	0,062	2,116	9,654
5. Хлеб ржаной	30	1,85	0,364	11,156	56,338
6. Батон	35	2,227	0,868	14,489	74,903
Итого:		20,691	19,218	57,371	486,306
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,432	0,079	1,493	9,427
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,408	0	1,276	7,148
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	6,317	8,757	22,31	193,423
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	18,964	12,374	10,235	227,98
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	19,62	78,472
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	15	1,233	0,243	7,437	37,559
5. Ватрушка с творогом	70	9,438	4,484	33,917	214,807

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,7	3,526	8,693	82,03
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,233	0,243	7,437	37,559
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	4,428	5,722	20,337	150,589
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,98	1,942	0,147	33,96
2. (замена аллергикам) Каша "дружба" для аллерг.	130	1,729	2,845	16,656	99,17
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,778	2,077	12,621	84,404
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		10,906	11,325	41,651	317,023
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,484	3,003	14,656	100,909
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,293	0,219	7,532	34,369
Итого:		3,484	3,003	14,656	100,909
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,205	0	0,641	3,587
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/1	3,173	4,506	7,608	83,974
1. (замена аллергикам) Суп из овощей для аллерг.	150	4,228	4,164	4,319	71,906
3. Запеканка картофельная с мясом	130	10,378	7,933	16,121	176,953
1. (замена аллергикам) Запеканка картофельная с мясом для аллерг.	150	11,251	7,998	11,109	161,454
4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	18,427	73,694
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,066	0,049	1,693	7,724
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,233	0,243	7,437	37,559
Итого:		14,989	12,682	50,234	375,767
Полдник					
1. Помидор свежий	30	0,258	0,047	0,89	5,622
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,275	0	0,858	4,805
2. Яйцо вареное	40	5,028	4,548	0,278	62,151
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	2,819	1,364	18,035	95,777
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,664	11,294	8,991	204,11
4. Сок персиковый	150	0,464	0	25,5	105,091
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,233	0,243	7,437	37,559

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

6. Груша	80	0,292	0,219	7,523	34,326
	Итого:	17,712	13,781	92,299	568,014
	Итого за день:	55,986	51,222	214,109	1548,77

6. Пирожки печеные с картошкой	40	2,411	1,055	16,381	84,754
7. Груша	70	0,256	0,192	6,582	30,036
	Итого:	12,467	7,449	75,104	420,99
	Итого за день:	41,846	34,459	181,645	1214,68

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 22.04.2024, День 6

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,389	2,161	0,132	29,535
2. Каша пшеничная жидкая	200	6,097	6,81	27,955	197,591
1. (замена аллергии) Каша пшеничная жидкая безмолочная	200	2,846	4,559	20,642	134,892
2. (замена аллергии) Говядина отварная	20	3,838	1,876	0,084	32,541
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,737	2,024	11,098	78,189
1. (замена аллергии) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	25	1,881	0,733	12,236	63,256
1. (замена аллергии) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,956	0,385	11,796	59,572
Итого:		13,104	11,727	51,421	368,571
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,374	2,909	14,195	97,736
1. (замена аллергии) Банан свежий	80	0,939	0,313	13,148	60,103
Итого:		3,374	2,909	14,195	97,736
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,458	0,083	1,581	9,985
1. (замена аллергии) Огурец свежий	60	0,408	0	1,276	7,148
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,383	2,454	21,452	129,587
1. (замена аллергии) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	5,124	6,001	7,571	104,765
3. Рулет с луком и яйцом	70	9,424	9,876	5,025	146,403
1. (замена аллергии) Гуляш из отварного мяса для аллерг.	50	15,196	13,075	0,351	179,737
4. Овощи в молочном соусе	150	2,944	5,563	12,848	113,283
1. (замена аллергии) Овощи для аллергиков	150	2,786	7,391	13,47	132,23
5. Кисель из кураги	180	1,015	0,058	32,314	134,657
1. (замена аллергии) Чай без сахара	180	0	0	0	0
6. Хлеб ржаной	30	1,956	0,385	11,796	59,572
7. Батон	35	2,257	0,879	14,683	75,905
Итого:		23,436	19,298	99,7	669,393
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,213	0,027	0,453	3,462
1. (замена аллергии) Огурец свежий	60	0,408	0	1,276	7,148
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	8,504	3,131	5,201	82,914
1. (замена аллергии) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	17,238	13,697	10,146	232,644
3. Картофельное пюре с морковью	130	1,936	4,582	11,701	95,799

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,905	4,733	12,275	99,526
1. (замена аллергии) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,304	0,257	7,864	39,716
2. Яйцо вареное	20	2,389	2,161	0,132	29,535
3. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,588	4,588	21,966	147,583
1. (замена аллергии) Говядина отварная	20	3,838	1,876	0,084	32,541
2. (замена аллергии) Каша пшеничная жидкая для аллерг.	130	2,846	4,276	19,329	127,101
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,58	1,917	12,286	80,836
1. (замена аллергии) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		11,462	13,399	46,659	357,48
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,374	2,909	14,195	97,736
1. (замена аллергии) Банан свежий	80	0,939	0,313	13,148	60,103
Итого:		3,374	2,909	14,195	97,736
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,205	0	0,641	3,587
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,224	1,936	17,104	102,891
1. (замена аллергии) Суп из овощей для аллерг.	150	3,933	5,608	3,793	81,541
3. Котлета мясная (говядина)	70	7,569	7,898	4,445	118,488
1. (замена аллергии) Гуляш из отварного мяса для аллерг.	50	15,329	12,105	1,132	174,742
4. Овощи в молочном соусе	100	1,71	2,079	7,312	54,82
1. (замена аллергии) Овощи для аллергиков	150	3,184	5,964	13,049	118,608
5. Кисель из кураги	150	0,843	0,048	20,778	87,614
1. (замена аллергии) Чай без сахара	150	0	0	0	0
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,304	0,257	7,864	39,716
Итого:		15,855	12,219	58,144	407,116
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,128	0,016	0,272	2,077
1. (замена аллергии) Огурец свежий	40	0,275	0	0,858	4,805
2. Биточек рыбный	50	7,621	6,212	4,445	103,42
1. (замена аллергии) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,121	13,199	8,876	218,619
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,557	1,996	9,829	63,518

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

4. Сок яблочный	180	0,876	0,175	17,693	80,584
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	20	1,304	0,257	7,864	39,716
6. Батон	35	2,257	0,879	14,683	75,905
7. Банан свежий	80	0,941	0,314	13,18	60,254
	Итого:	16,031	9,364	70,776	438,633
	Итого за день:	55,945	43,298	236,091	1574,33

4. Напиток лимонный	130	0,049	0,005	13,289	54,331
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,304	0,257	7,864	39,716
6. Апельсин свежий	70	0,573	0,127	5,155	27,364
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	0,939	0,313	13,148	60,103
7. Печенье в ассортименте	20	1,043	1,113	11,913	78,433
	Итого:	12,275	9,728	52,766	368,859
	Итого за день:	42,966	38,254	171,765	1231,19

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 23.04.2024, 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	0,977	1,464	1,982	25,007
2. Омлет натуральный	140	10,916	16,997	2,3	205,849
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,623	1,768	0,116	30,843
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая безмолочная	200	3,37	3,808	20,968	131,558
3. Чай с молоком	200	2,897	2,338	11,759	79,655
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	20	1,516	0,591	9,865	50,997
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,976	0,389	11,913	60,165
Итого:	16,307	21,39	25,905	361,509	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,374	2,909	14,195	97,736
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,316	0,316	7,734	37,092
Итого:	3,374	2,909	14,195	97,736	
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,657	3,627	4,645	53,924
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	3,613	3,892	5,406	71,891
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	4,146	5,103	5,042	83,183
3. Фрикадельки из птицы	70	10,365	9,808	7,073	158,049
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	17,361	10,92	10,04	207,716
4. Пюре из свеклы	130	1,75	3,646	10,19	80,585
5. Компот из чернослива	180	0,449	0,137	23,979	100,97
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,087	0,087	2,125	10,19
6. Хлеб ржаной	30	1,976	0,389	11,913	60,165
7. Батон	20	1,516	0,591	9,865	50,997
Итого:	20,326	22,09	73,071	576,581	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	12,719	9,495	9,313	173,647
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	16,988	14,246	13,279	250,365
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,317	0,259	7,942	40,112
4. Булочка "творожная"	70	7,448	3,055	28,146	170,014
5. Яблоко	80	0,315	0,315	7,726	37,055
Итого:	21,799	13,125	53,128	420,828	
Итого за день:	61,806	59,513	166,298	1456,65	

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,779	1,104	1,633	19,543
2. Омлет Натуральный	100	9,086	14,365	1,727	172,544
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,623	1,768	0,116	30,843
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая для аллер.	130	2,19	3,072	13,658	90,994
3. Чай с молоком	180	1,259	1,016	8,389	47,722
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Батон обогащенный	20	1,516	0,591	9,865	50,997
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,317	0,259	7,942	40,112
Итого:	12,641	17,075	21,615	290,807	
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,374	2,909	14,195	97,736
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,316	0,316	7,734	37,092
Итого:	3,374	2,909	14,195	97,736	
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,454	0,083	1,57	9,913
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,106	3,391	3,711	57,943
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллер.	150	3,766	4,357	3,222	67,498
3. Котлета рубленая из говядины	80	13,187	8,171	7,112	153,277
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	15,252	9,934	8,803	185,483
4. Пюре из свеклы	120	1,831	4,282	11,569	92,153
5. Сок персиковый	150	0,464	0	25,5	105,091
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,087	0,087	2,125	10,19
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,317	0,259	7,942	40,112
7. Батон обогащенный	20	1,516	0,591	9,865	50,997
Итого:	21,875	16,777	67,269	509,486	
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	0,461	2,861	2,129	36,441
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	12,835	10,737	9,786	187,928
2. Компот из чернослива	150	0,338	0,103	16,31	69,046
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,317	0,259	7,942	40,112
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,134	3,81	23,029	143,1
5. Банан свежий	80	0,913	0,304	12,783	58,435
Итого:	7,163	7,338	62,193	347,133	
Итого за день:	45,053	44,099	165,272	1245,16	

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

Меню на 24.04.2024, День 8

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,855	4,765	10,391	104,828
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,735	0,342	10,465	52,851
2. Каша манная жидкая	180	4,782	7,049	22,423	172,363
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,878	1,894	0,1	32,927
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	2,196	3,053	26,152	140,862
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,735	2,048	9,578	71,658
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:	12,372	13,861	42,392	348,849	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,374	2,909	14,195	97,736
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,311	0,233	8,007	36,538
Итого:	3,374	2,909	14,195	97,736	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,448	0,081	1,547	9,771
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,006	3,232	14,609	103,537
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	5,603	4,559	9,015	99,467
3. Пудинг из печени с морковью	80	16,195	9,172	6,244	172,316
1. (замена аллергикам) Запеканка из печени с рисом для аллер.	70	9,082	4,565	10,249	118,905
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,615	6,428	11,157	113,34
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,758	4,974	16,836	128,24
5. Кисель из яблок	180	0,121	0,111	24,845	101,537
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,09	0,09	2,215	10,625
6. Хлеб ржаной	30	1,735	0,342	10,465	52,851
Итого:	25,121	19,366	68,867	553,352	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,108	11,093	29,149	322,547
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	18,702	12,361	11,583	232,21
2. Молоко кипяченое	200	5,609	4,527	8,988	99,134
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Пряники	30	1,507	1,201	19,16	93,502
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,735	0,342	10,465	52,851
4. Груша	70	0,272	0,204	6,998	31,931

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,541	3,396	8,167	78,091
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,157	0,228	6,977	35,233
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,327	3,992	15,723	112,2
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,878	1,894	0,1	32,927
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,391	2,755	16,634	96,891
3. Какао с молоком	180	2,735	2,145	10,481	72,375
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:	9,604	9,533	34,372	262,666	
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,374	2,909	14,195	97,736
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,311	0,233	8,007	36,538
Итого:	3,374	2,909	14,195	97,736	
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,223	0,028	0,473	3,617
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,308	3,243	7,254	75,395
1. (замена аллергикам) Суп с говядиной и горошком для аллергиков	250	4,997	4,352	9,151	95,723
3. Пудинг из печени с морковью	90	18,301	10,392	7,027	194,859
1. (замена аллергикам) Запеканка из печени с рисом для аллер.	50	6,357	3,562	6,988	85,786
4. Пюре картофельное	100	1,93	3,32	12,555	87,83
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	4,282	4,047	16,459	119,384
5. Кисель из яблок	150	0,1	0,092	19,545	79,976
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,09	0,09	2,215	10,625
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,157	0,228	6,977	35,233
Итого:	26,018	17,303	53,83	476,911	
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	17,808	7,114	11,518	180,863
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	16,588	11,38	10,136	209,163
2. Молоко кипяченое	150	4,207	3,395	6,741	74,35
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Соус сметанный	20	0,226	0,556	1,037	10,138
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,157	0,228	6,977	35,233
4. Апельсин свежий	70	0,573	0,127	5,155	27,364

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

	Итого:	34,496	17,024	64,296	547,113
	Итого за день:	75,363	53,16	189,749	1547,05

1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,311	0,233	8,007	36,538
	Итого:	22,814	11,193	24,451	292,715
	Итого за день:	61,811	40,937	126,848	1130,02

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 25.04.2024, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,933	4,453	12,465	97,883
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,978	0,39	11,927	60,234
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,418	7,56	26,196	198,44
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,576	1,746	0,114	30,449
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая безмолочная	200	3,582	4,906	21,518	144,488
3. Чай с молоком	180	2,446	1,974	9,482	65,47
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,797	13,988	48,143	361,793
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,294	2,839	4,77	61,331
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	0,939	0,313	13,148	60,103
Итого:		3,294	2,839	4,77	61,331
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,317	0	0,991	5,548
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,008	4,357	9,684	94,326
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	250	4,134	6,747	5,406	99,37
3. Рыба (филе) отварная	70	6,508	0,193	0,307	28,887
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	17,365	12,182	11,687	225,686
4. Соус польский	20	0,795	11,034	0,172	103,227
5. Пюре картофельное	130	2,394	3,941	14,975	104,955
6. Сок абрикосовый	180	0,876	0	22,248	96,35
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков		0,113	0,085	2,915	13,302
7. Хлеб ржаной	30	1,978	0,39	11,927	60,234
8. Батон	35	2,292	0,893	14,915	77,104
Итого:		19,168	20,808	75,219	570,63
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	4,958	11,505	3,388	137,467
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	200	16,874	17,479	14,545	284,033
3. Напиток лимонный	180	0,079	0,009	13,24	54,86
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,319	0,26	7,951	40,156
5. Булочка молочная	70	6,463	2,128	39,475	203,363

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,608	3,735	10,371	81,712
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,319	0,26	7,951	40,156
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	3,964	4,681	15,806	121,213
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,576	1,746	0,114	30,449
2. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая для аллерг.	130	2,328	4,067	14,012	101,918
3. Чай с молоком	180	1,181	0,953	7,454	43,101
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		6,753	9,369	33,631	246,027
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,294	2,839	4,77	61,331
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	0,939	0,313	13,148	60,103
Итого:		3,294	2,839	4,77	61,331
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,221	0,028	0,469	3,59
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,256	0	0,799	4,476
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,265	4,348	6,177	77,175
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем для аллерг.	150	3,741	5,667	3,432	80,022
3. Рыба, тушеная с овощами	100	6,522	5,369	3,981	90,457
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	15,254	11,204	10,234	202,645
4. Картофель отварной	80	1,419	2,489	11,112	72,534
5. Сок яблочный	150	0,762	0,152	15,39	70,095
1. (замена аллергикам) Компот из груш для аллергиков	150	0,091	0,068	2,332	10,641
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,319	0,26	7,951	40,156
Итого:		13,507	12,645	45,082	354,007
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	10,871	11,619	7,514	178,221
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	12,745	13,162	10,702	213,023
2. Компот из свежих груш	150	0,151	0,113	17,791	73,325
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,319	0,26	7,951	40,156
4. Булочка "творожная"	50	5,17	2,73	17,701	116,577
5. Мандарины свежие	80	0,564	0,141	5,286	26,781

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

6. Банан	80	0,941	0,314	13,18	60,254
	Итого:	19,73	19,615	77,565	569,9
	Итого за день:	52,989	57,25	205,697	1563,65

1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	0,939	0,313	13,148	60,103
	Итого:	18,075	14,863	56,243	435,059
	Итого за день:	41,629	39,717	139,726	1096,42

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.

Меню на 26.04.2024, День 10

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,616	5,119	16,902	124,427
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,952	0,384	11,77	59,442
2. Каша рисовая жидкая	180	4,043	5,906	22,838	160,687
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,345	1,632	0,116	28,515
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая безмолочная	200	1,821	2,902	22,691	124,154
3. Какао с молоком	180	2,893	2,398	11,897	81,592
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:	9,553	13,423	51,636	366,706	
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,294	2,839	4,543	60,195
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,258	0,258	6,311	30,268
Итого:	3,294	2,839	4,543	60,195	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,674	3,209	3,705	46,397
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	60	0,371	0	1,16	6,494
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	4,34	4,241	10,349	97,26
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горошком для аллерг.	250	5,434	4,255	9,382	97,516
3. Котлеты рубленые из птицы	70	9,321	14,249	6,988	192,763
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	13,246	9,984	0,485	144,692
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2	1,369	8,604	54,908
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,232	4,767	14,995	116,726
5. Сок персиковый	180	0,526	0	28,905	119,124
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	180	0,071	0,071	1,734	8,315
6. Хлеб ржаной	30	1,952	0,384	11,77	59,442
7. Батон	35	2,221	0,865	14,453	74,716
Итого:	21,033	24,318	84,774	644,61	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,309	0	0,966	5,41
2. Жаркое по-домашнему	140	13,319	8,633	10,509	173,021
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков.	150	16,227	11,044	10,851	207,563
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,439	65,749
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,301	0,256	7,847	39,627
5. Печенье	40	2,229	2,377	25,443	167,515

Диетсестра _____ Новгородова Е.С.

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,876	4,831	12,084	99,521
1. (замена аллергикам) Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,847	39,627
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	2,93	4,032	17,571	118,298
1. (замена аллергикам) Говядина отварная	20	3,345	1,632	0,116	28,515
2. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая для аллер.	130	1,154	2,63	14,454	86,098
3. Какао с молоком	170	3,221	2,695	10,071	78,334
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:	8,028	11,558	39,726	296,153	
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,294	2,839	4,543	60,195
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,258	0,258	6,311	30,268
Итого:	3,294	2,839	4,543	60,195	
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,337	1,605	1,853	23,203
1. (замена аллергикам) Огурец свежий	40	0,249	0	0,779	4,365
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	3,959	4,62	10,539	99,766
1. (замена аллергикам) Суп из овощей для аллер.	150	3,644	3,927	4,276	67,256
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,245	9,886	4,971	149,78
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса для аллер.	50	13,43	9,394	1,566	144,547
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,33	0,912	5,716	36,51
1. (замена аллергикам) Овощи для аллергиков	150	3,661	3,872	14,601	107,893
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	24,216	96,833
1. (замена аллергикам) Компот из яблок для аллергиков	150	0,071	0,071	1,734	8,315
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,847	39,627
Итого:	17,172	17,279	55,141	445,718	
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	9,59	6,759	7,491	129,154
1. (замена аллергикам) Жаркое по домашнему для аллергиков	150	14,256	10,13	9,509	186,094
2. Компот из чернослива	100	0,329	0,1	17,253	72,71
1. (замена аллергикам) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,847	39,627
4. Ватрушка с творогом	50	6,754	2,675	19,433	129,66
5. Яблоко свежее	70	0,225	0,225	5,517	26,458

Заведующий _____ Галкова Н.Г.

6. Мандарин свежий	100	0,648	0,162	6,077	30,788
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,258	0,258	6,311	30,268
	Итого:	17,807	11,428	67,281	482,11
	Итого за день:	51,686	52,009	208,234	1553,62

	Итого:	18,199	10,015	57,54	397,608
	Итого за день:	46,693	41,691	156,95	1199,67

Диетсестра _____ Новгорова Е.С.

Заведующий _____ Галкова Н.Г.