

# Меню на 02.06.2025, 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 пшенная жидкая                   | 200    | 6,49              | 6,815  | 30,193  | 208,17  |
| 3. Кофейный напиток с молоком            | 180    | 2,893             | 2,121  | 12,206  | 84,813  |
| 4. Батон                                 | 25     | 1,639             | 0,638  | 10,662  | 55,118  |
| Итого:                                   |        | 13,852            | 12,135 | 53,218  | 383,093 |
| 2й Завтрак                               |        |                   |        |         |         |
| 1. Кефир                                 | 125    | 3,252             | 2,803  | 4,486   | 59,434  |
| Итого:                                   |        | 3,252             | 2,803  | 4,486   | 59,434  |
| Обед                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Помидор свежий                        | 50     | 0,445             | 0,081  | 1,536   | 9,702   |
| 2. Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 5,826             | 2,369  | 22,286  | 133,913 |
| 3. Рулет с луком и яйцом                 | 70     | 10,854            | 10,501 | 5,257   | 158,612 |
| 4. Овощи в молочном соусе                | 150    | 3,122             | 5,373  | 13,559  | 115,13  |
| 5. Кисель из кураги                      | 180    | 1,09              | 0,062  | 34,289  | 142,959 |
| 6. Хлеб ржаной                           | 30     | 1,736             | 0,342  | 10,467  | 52,859  |
| 7. Батон                                 | 35     | 1,966             | 0,766  | 12,794  | 66,141  |
| Итого:                                   |        | 25,039            | 19,494 | 100,187 | 679,316 |
| Полдник                                  |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец соленый                        | 50     | 0,219             | 0,027  | 0,465   | 3,557   |
| 2. Фрикадельки рыбные отварные           | 70     | 7,502             | 3,095  | 4,547   | 75,983  |
| 3. Картофельное пюре с морковью          | 130    | 2,132             | 4,431  | 12,893  | 99,991  |
| 4. Сок яблочный                          | 180    | 0,887             | 0,177  | 17,908  | 81,56   |
| 5. Хлеб ржаной                           | 20     | 1,157             | 0,228  | 6,978   | 35,239  |
| 6. Батон                                 | 35     | 1,966             | 0,766  | 12,794  | 66,141  |
| 7. Банан свежий                          | 80     | 0,968             | 0,323  | 13,553  | 61,958  |
| Итого:                                   |        | 14,831            | 9,047  | 69,138  | 424,429 |
| Итого за день:                           |        | 56,974            | 43,48  | 227,028 | 1546,27 |

## Ясли 2021

| Блюда                                     | Выход  | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                           |        | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                   |        |                   |        |         |         |
| 1. Яйцо вареное                           | 20     | 2,831             | 2,56   | 0,156   | 34,992  |
| 2. Бутерброд с маслом                     | 30     | 1,662             | 4,448  | 10,699  | 89,66   |
| 3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 130    | 4,894             | 4,603  | 23,717  | 155,957 |
| 4. Кофейный напиток с молоком             | 150    | 2,725             | 2,01   | 13,559  | 87,954  |
| Итого:                                    |        | 12,111            | 13,621 | 48,132  | 368,564 |
| 2й Завтрак                                |        |                   |        |         |         |
| 1. Кефир                                  | 125    | 3,252             | 2,803  | 4,486   | 59,434  |
| Итого:                                    |        | 3,252             | 2,803  | 4,486   | 59,434  |
| Обед                                      |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец свежий                          | 30     | 0,225             | 0      | 0,705   | 3,945   |
| 2. Суп картофельный с горохом и гречками  | 150/10 | 4,506             | 1,855  | 17,386  | 104,401 |
| 3. Котлета мясная (говядина)              | 70     | 8,946             | 8,487  | 3,888   | 126,888 |
| 4. Овощи в молочном соусе                 | 100    | 1,841             | 2,03   | 7,919   | 57,323  |
| 5. Кисель из кураги                       | 150    | 0,906             | 0,052  | 22,023  | 92,932  |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный       | 20     | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                           |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                    |        | 17,744            | 12,683 | 59,881  | 425,689 |
| Полдник                                   |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец соленый                         | 30     | 0,131             | 0,016  | 0,279   | 2,134   |
| 2. Биточек рыбный                         | 50     | 6,497             | 6,015  | 3,888   | 94,786  |
| 3. Картофельное пюре с морковью           | 100    | 1,718             | 1,957  | 10,836  | 67,832  |
| 4. Напиток лимонный                       | 130    | 0,065             | 0,007  | 14,996  | 61,553  |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный       | 20     | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 6. Печенье в ассортименте                 | 20     | 1,273             | 1,358  | 14,53   | 95,666  |
| 7. Апельсин свежий                        | 70     | 0,573             | 0,127  | 5,155   | 27,364  |
| Итого:                                    |        | 11,578            | 9,74   | 57,643  | 389,535 |
| Итого за день:                            |        | 44,685            | 38,848 | 170,141 | 1243,22 |

Диетсестра\_\_\_\_\_Новгородова Е.С.

Заведующий\_\_\_\_\_Галкова Н.Г.