

Меню на 03.06.2025, 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	1,17	1,308	2,375	25,957
2. Омлет натуральный	140	12,141	17,291	2,266	213,262
3. Чай с молоком	200	2,731	2,204	11,117	75,215
4. Батон	20	1,393	0,543	9,062	46,845
Итого:		17,435	21,346	24,82	361,279
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,217	2,773	4,659	59,903
Итого:		3,217	2,773	4,659	59,903
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,659	3,212	4,733	50,542
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	4,224	3,837	5,753	75,292
3. Фрикадельки из птицы	70	12,368	11,886	6,516	182,472
4. Пюре из свеклы	130	1,823	3,385	10,537	79,92
5. Компот из чернослива	180	0,485	0,148	24,198	102,249
6. Хлеб ржаной	30	1,758	0,346	10,602	53,542
7. Батон	20	1,393	0,543	9,062	46,845
Итого:		22,71	23,357	71,4	590,862
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,382	9,219	10,038	176,704
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,172	0,231	7,068	35,696
4. Булочка "творожная"	70	7,605	3,039	26,8	165,108
5. Яблоко	80	0,325	0,325	7,951	38,134
Итого:		22,484	12,814	51,857	415,64
Итого за день:		65,846	60,29	152,737	1427,68

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,934	1,558	1,957	25,539
2. Омлет Натуральный	100	10,149	16,92	1,742	199,849
3. Чай с молоком	180	1,21	0,977	7,976	45,526
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		13,833	20,055	21,695	322,714
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,516	3,031	5,093	65,475
Итого:		3,516	3,031	5,093	65,475
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,337	0,061	1,165	7,355
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,673	4,451	4,219	71,806
3. Котлета рубленая из говядины	80	14,781	9,058	7,197	168,387
4. Пюре из свеклы	120	1,911	4,573	11,951	96,618
5. Сок персиковый	150	0,445	0	24,484	100,903
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		24,008	19,002	66,996	537,069
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	0,505	4,048	2,247	47,801
2. Компот из чернослива	150	0,391	0,119	17,22	73,285
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,201	4,475	22,246	146,212
5. Банан свежий	80	1,016	0,339	14,226	65,032
Итого:		7,433	9,241	63,898	372,53
Итого за день:		48,789	51,329	157,683	1297,78

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.