

Меню на 05.06.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,824	4,623	11,754	96,12
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,358	7,749	25,52	197,207
3. Чай с молоком	180	2,504	2,021	9,345	65,574
Итого:		10,687	14,393	46,62	358,9
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,369	2,904	4,647	61,569
Итого:		3,369	2,904	4,647	61,569
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,274	0	0,855	4,787
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,404	4,403	9,908	97,173
3. Рыба (филе) отварная	70	5,773	0,222	0,397	26,53
4. Соус польский	20	0,798	11,628	0,178	108,613
5. Пюре картофельное	130	2,347	4,122	14,531	104,625
6. Сок абрикосовый	180	0,882	0	22,412	97,059
7. Хлеб ржаной	30	1,847	0,364	11,138	56,25
8. Батон	35	2,161	0,842	14,059	72,681
Итого:		18,485	21,58	73,478	567,718
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	4,94	8,975	3,192	113,797
3. Напиток лимонный	180	0,079	0,009	12,709	52,751
4. Хлеб ржаной	20	1,231	0,243	7,425	37,501
5. Булочка молочная	70	6,852	1,89	42,052	213,112
6. Банан	80	1,004	0,335	14,051	64,235
Итого:		20,076	16,851	79,76	555,196
Итого за день:		52,617	55,728	204,504	1543,38

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,518	3,878	9,779	80,259
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	3,93	4,805	15,405	120,589
3. Чай с молоком	180	1,208	0,975	7,27	42,678
Итого:		6,656	9,658	32,454	243,527
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,369	2,904	4,647	61,569
Итого:		3,369	2,904	4,647	61,569
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,189	0,024	0,402	3,074
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,625	3,524	6,164	71,137
3. Рыба, тушенная с овощами	100	5,835	3,572	4,166	72,257
4. Картофель отварной	80	1,373	2,607	10,747	71,957
5. Сок яблочный	150	0,742	0	18,845	81,613
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,231	0,243	7,425	37,501
Итого:		12,996	9,97	47,75	337,538
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	11,603	9,549	8,455	166,266
2. Компот из свежих груш	150	0,116	0,087	16,323	66,948
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,231	0,243	7,425	37,501
4. Булочка "творожная"	50	6,116	2,787	18,678	124,944
5. Мандарины свежие	80	0,382	0,095	3,581	18,142
Итого:		19,449	12,762	54,462	413,8
Итого за день:		42,469	35,294	139,312	1056,43

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.