

Меню на 20.10.2025, 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	6,289	6,693	27,711	197,009
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,876	2,273	10,036	77,566
4. Батон	25	1,804	0,703	11,739	60,686
Итого:		13,8	12,229	49,642	370,254
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,358	2,894	14,125	97,254
Итого:		3,358	2,894	14,125	97,254
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,425	0,077	1,467	9,268
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2,873	2,109	16,599	97,189
3. Рулет с луком и яйцом	70	8,827	7,034	4,899	118,001
4. Овощи в молочном соусе	150	2,783	5,094	11,921	105,348
5. Кисель из кураги	180	1,059	0,06	29,87	125,126
6. Хлеб ржаной	30	1,589	0,313	9,583	48,397
7. Батон	35	2,165	0,844	14,087	72,823
Итого:		19,722	15,531	88,426	576,152
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,226	0,028	0,48	3,672
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	7,658	3,014	4,999	77,687
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,058	4,242	13,257	99,881
4. Сок яблочный	180	0,854	0,171	17,244	78,537
5. Хлеб ржаной	20	1,059	0,209	6,389	32,265
6. Батон	35	2,165	0,844	14,087	72,823
7. Банан свежий	80	1,024	0,341	14,341	65,561
Итого:		15,044	8,849	70,796	430,426
Итого за день:		51,923	39,504	222,989	1474,08

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,829	4,828	11,779	98,086
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,711	4,832	21,855	150,255
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,692	2,138	10,81	78,133
Итого:		12,063	14,358	44,601	361,466
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,24	0	0,75	4,2
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	3,27	1,903	15,311	91,72
3. Котлета мясная (говядина)	70	6,845	6,314	4,28	100,463
4. Овощи в молочном соусе	100	1,647	2,164	6,849	53,911
5. Кисель из кураги	150	0,88	0,05	19,63	83,225
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,059	0,209	6,389	32,265
Итого:		13,942	10,64	53,208	365,784
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,136	0,017	0,288	2,203
2. Биточек рыбный	50	4,558	4,448	4,28	74,483
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,663	2,105	10,876	69,45
4. Напиток лимонный	130	0,087	0,01	10,276	43,214
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,059	0,209	6,389	32,265
6. Печенье в ассортименте	20	1,548	1,652	17,677	116,385
7. Апельсин свежий	70	0,406	0,09	3,658	19,419
Итого:		9,458	8,529	53,444	357,42
Итого за день:		39,088	36,652	166,503	1189,66

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.