

Меню на 21.10.2025, 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	1,087	1,208	2,279	24,281
2. Омлет натуральный	140	10,945	15,924	2,355	196,784
3. Чай с молоком	200	2,879	2,482	10,292	75,707
4. Батон	20	1,311	0,511	8,533	44,11
Итого:		16,222	20,125	23,459	340,882
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,562	3,071	4,913	65,097
Итого:		3,562	3,071	4,913	65,097
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,636	2,964	4,749	48,335
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	3,018	2,914	5,615	61,719
3. Фрикадельки из птицы	70	12,144	11,689	6,213	178,595
4. Пюре из свеклы	130	1,381	2,756	8,774	65,338
5. Компот из чернослива	180	0,462	0,141	21,459	91,044
6. Хлеб ржаной	30	1,589	0,313	9,583	48,397
7. Батон	20	1,311	0,511	8,533	44,11
Итого:		20,543	21,287	64,926	537,538
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	10,2	7,446	9,804	147,908
2. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
3. Хлеб ржаной	20	1,059	0,209	6,389	32,265
4. Булочка "творожная"	70	7,062	2,761	26,003	157,895
5. Груша свежая	80	0,293	0,22	7,537	34,39
Итого:		18,614	10,635	49,732	372,458
Итого за день:		58,942	55,118	143,03	1315,97

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,883	0,91	1,851	19,083
2. Омлет Натуральный	100	10,173	14,963	1,822	182,84
3. Чай с молоком	180	1,251	1,078	8,058	47,231
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		13,847	17,551	21,751	300,954
2й Завтрак					
1. Кефир	125	3,562	3,071	4,913	65,097
Итого:		3,562	3,071	4,913	65,097
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	2,476	2,822	4,143	52,444
3. Котлета рубленая из говядины	80	12,358	7,87	7,197	148,029
4. Пюре из свеклы	120	1,597	4,56	10,449	89,129
5. Сок персиковый	150	0,465	0	25,548	105,291
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,059	0,209	6,389	32,265
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		19,832	16,122	64,911	486,312
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	3,118	4,973	2,084	65,99
2. Компот из чернослива	150	0,391	0,119	17,16	73,046
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,059	0,209	6,389	32,265
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,012	3,78	21,865	137,881
5. Банан свежий	80	0,677	0,226	9,484	43,355
Итого:		9,257	9,307	56,981	352,536
Итого за день:		46,498	46,051	148,556	1204,89

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.