

Меню на 22.10.2025, День 8

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,108	5,02	10,879	110,147
2. Каша манная жидкая	180	5,359	6,79	26,109	187,713
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,876	2,258	10,11	78,066
Итого:		13,342	14,068	47,097	375,926
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,39	2,922	14,26	98,182
Итого:		3,39	2,922	14,26	98,182
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,425	0,077	1,467	9,268
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,879	3,951	15,449	117,092
3. Пудинг из печени с морковью	80	11,906	7,928	4,924	139,351
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,788	6,346	11,27	114,287
5. Кисель из яблок	180	0,121	0,081	27,502	111,565
6. Хлеб ржаной	30	1,961	0,386	11,827	59,731
Итого:		22,08	18,769	72,438	551,294
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	26,902	11,945	31,473	343,273
2. Молоко кипяченое	200	5,79	4,992	9,584	107,817
3. Пряники	30	1,439	1,146	18,293	89,267
4. Груша	70	0,279	0,209	7,178	32,753
Итого:		34,41	18,292	66,527	573,11
Итого за день:		73,222	54,051	200,322	1598,51

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	3,725	3,578	8,551	82,033
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,732	3,907	18,873	126,091
3. Какао с молоком	180	2,873	2,381	12,655	84,385
Итого:		10,331	9,866	40,08	292,509
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,39	2,922	14,26	98,182
Итого:		3,39	2,922	14,26	98,182
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,206	0,026	0,439	3,355
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,13	2,856	7,439	68,134
3. Пудинг из печени с морковью	90	13,497	8,996	5,683	158,461
4. Пюре картофельное	100	1,91	3,081	12,727	86,535
5. Кисель из яблок	150	0,103	0,07	24,865	100,8
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,308	0,258	7,885	39,82
Итого:		20,153	15,287	59,037	457,106
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	17,678	7,661	13,912	197,919
2. Молоко кипяченое	150	4,343	3,744	7,188	80,863
3. Соус сметанный	20	0,273	0,572	1,349	11,728
4. Апельсин свежий	70	0,406	0,09	3,658	19,419
Итого:		22,7	12,068	26,106	309,928
Итого за день:		56,574	40,143	139,482	1157,72

Диетсестра_____Новгородова Е.С.

Заведующий_____Галкова Н.Г.