

Меню на 23.10.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,546	4,221	9,95	84,146
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,718	7,829	27,48	207,903
3. Чай с молоком	180	2,544	2,193	9,776	69,625
Итого:		10,808	14,244	47,206	361,674
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,288	2,834	4,762	61,223
Итого:		3,288	2,834	4,762	61,223
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,302	0	0,945	5,293
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,122	3,333	8,698	77,79
3. Рыба (филе) отварная	70	5,732	0,219	0,307	26,026
4. Соус польский	20	0,795	10,805	0,173	101,169
5. Пюре картофельное	130	2,161	3,912	13,912	99,804
6. Сок абрикосовый	180	0,894	0	22,715	98,374
7. Хлеб ржаной	30	1,595	0,314	9,618	48,572
8. Батон	35	1,829	0,712	11,898	61,507
Итого:		16,43	19,294	68,266	518,535
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,738	11,097	3,078	139,804
3. Напиток лимонный	180	0,11	0,012	13,351	56,06
4. Булочка молочная	70	7,048	1,954	43,361	219,712
5. Хлеб ржаной	20	1,063	0,209	6,412	32,381
6. Банан	80	1,024	0,341	14,341	65,561
Итого:		21,953	19,014	80,874	587,318
Итого за день:		52,48	55,386	201,107	1528,75

Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,62	3,671	10,45	81,496
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,733	5,212	20,051	146,436
3. Чай с молоком	180	1,228	1,059	8,02	46,804
Итого:		7,581	9,941	38,521	274,737
2й Завтрак					
1. Ряженка	125	3,288	2,834	4,762	61,223
Итого:		3,288	2,834	4,762	61,223
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,199	0,025	0,424	3,242
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	2,707	3,004	6,824	65,651
3. Рыба, тушенная с овощами	100	5,755	3,808	4,199	74,453
4. Картофель отварной	80	1,554	2,484	12,575	79,036
5. Сок яблочный	150	0,742	0	18,845	81,613
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,063	0,209	6,412	32,381
Итого:		12,02	9,53	49,279	336,375
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	8,842	7,992	7,075	136,262
2. Компот из свежих груш	150	0,116	0,087	17,96	73,495
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,063	0,209	6,412	32,381
4. Булочка "творожная"	50	6,189	2,781	19,476	128,373
5. Мандарины свежие	80	0,382	0,095	3,581	18,142
Итого:		16,593	11,164	54,504	388,653
Итого за день:		39,481	33,47	147,066	1060,98

Диетсестра _____Новгородова Е.С.

Заведующий _____Галкова Н.Г.