

Меню на 24.10.2025, День 10

ГБДОУ Детский сад №20 Кир. р.

Сад 2021

| Блюда                                              | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|----------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                    |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                            |          |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                              | 40       | 2,377             | 4,222  | 15,367  | 109,225 |
| 2. Каша рисовая жидкая                             | 180      | 4,778             | 5,546  | 30,087  | 190,017 |
| 3. Какао с молоком                                 | 180      | 3,268             | 2,66   | 12,572  | 88,34   |
| Итого:                                             |          | 10,422            | 12,428 | 58,026  | 387,582 |
| 2й Завтрак                                         |          |                   |        |         |         |
| 1. Йогурт                                          | 125      | 3,729             | 3,214  | 15,686  | 108     |
| Итого:                                             |          | 3,729             | 3,214  | 15,686  | 108     |
| Обед                                               |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат из свеклы                                 | 60       | 0,681             | 2,397  | 3,997   | 40,238  |
| 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/1 | 3,775             | 3,603  | 9,99    | 87,995  |
| 3. Котлеты рубленные из птицы                      | 70       | 7,164             | 11,219 | 6,489   | 154,524 |
| 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе            | 150      | 2,091             | 1,297  | 9,579   | 59,189  |
| 5. Сок персиковый                                  | 180      | 0,541             | 0      | 29,73   | 122,522 |
| 6. Хлеб ржаной                                     | 30       | 1,537             | 0,303  | 9,268   | 46,805  |
| 7. Батон                                           | 35       | 2,02              | 0,787  | 13,144  | 67,949  |
| Итого:                                             |          | 17,809            | 19,605 | 82,197  | 579,222 |
| Полдник                                            |          |                   |        |         |         |
| 1. Огурец свежий                                   | 50       | 0,335             | 0      | 1,047   | 5,865   |
| 2. Жаркое по-домашнему                             | 140      | 10,307            | 6,6    | 8,378   | 134,322 |
| 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром          | 180      | 0                 | 0      | 16,307  | 65,218  |
| 4. Хлеб ржаной                                     | 20       | 1,025             | 0,202  | 6,179   | 31,203  |
| 5. Печенье                                         | 40       | 2,162             | 2,306  | 24,685  | 162,522 |
| 6. Мандарин свежий                                 | 100      | 0,64              | 0,16   | 6       | 30,4    |
| Итого:                                             |          | 14,468            | 9,268  | 62,595  | 429,53  |
| Итого за день:                                     |          | 46,429            | 44,515 | 218,503 | 1504,33 |

Ясли 2021

| Блюда                                               | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|-----------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                     |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                             |          |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                               | 30       | 1,708             | 4,781  | 10,993  | 94,025  |
| 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным           | 130      | 3,221             | 4,255  | 19,903  | 131,239 |
| 3. Какао с молоком                                  | 170      | 3,59              | 2,958  | 10,651  | 84,681  |
| Итого:                                              |          | 8,52              | 11,994 | 41,548  | 309,945 |
| 2й Завтрак                                          |          |                   |        |         |         |
| 1. Йогурт в индивидуальной упаковке                 | 125      | 3,729             | 3,214  | 15,686  | 108     |
| Итого:                                              |          | 3,729             | 3,214  | 15,686  | 108     |
| Обед                                                |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат из свеклы                                  | 30       | 0,341             | 1,821  | 1,998   | 25,72   |
| 2. Рассольник с говядиной и сметаной                | 150/10/5 | 3,685             | 4,748  | 12,877  | 109,403 |
| 3. Фрикадельки из птицы 2 вариант                   | 50       | 11,444            | 11,134 | 4,596   | 164,281 |
| 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе             | 100      | 1,531             | 0,876  | 7,253   | 43,744  |
| 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант | 150      | 0                 | 0      | 28,621  | 114,45  |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 20       | 1,025             | 0,202  | 6,179   | 31,203  |
|                                                     |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                              |          | 18,026            | 18,781 | 61,523  | 488,801 |
| Полдник                                             |          |                   |        |         |         |
| 1. Жаркое по-домашнему                              | 100      | 7,578             | 6,106  | 7,751   | 116,403 |
| 2. Компот из чернослива                             | 100      | 0,317             | 0,097  | 17,403  | 73,179  |
| 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 20       | 1,025             | 0,202  | 6,179   | 31,203  |
| 4. Ватрушка с творогом                              | 50       | 6,712             | 2,577  | 25,464  | 152,597 |
| 5. Груша свежая                                     | 80       | 0,248             | 0,186  | 6,393   | 29,173  |
|                                                     |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                              |          | 15,88             | 9,167  | 63,189  | 402,555 |
| Итого за день:                                      |          | 46,155            | 43,156 | 181,946 | 1309,30 |

Диетсестра\_\_\_\_\_Новгородова Е.С.

Заведующий\_\_\_\_\_Галкова Н.Г.