

Меню на 06.12.2024, День 10

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
2. Каша рисовая жидкая	180	4,419	6,236	27,429	183,97
3. Какао с молоком	180	3,05	2,543	12,677	86,634
Итого:	10,189	13,953	57,681	398,654	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	6,08	6,927	12,956	138,889
3. Котлеты рубленые из птицы	70	19,324	22,698	7,218	309,808
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,555	2,008	11,205	73,708
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
Итого:	33,543	36,563	92,203	835,203	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	17,745	17,049	12,135	272,746
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:	22,643	20,069	72,417	602,912	
Итого за день:	70	73,711	237,551	1941,76	

Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,13	4,243	19,761	130,066
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Какао с молоком	170	3,323	2,813	10,562	81,704
Итого:	8,402	11,93	42,889	313,92	
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. Салат из свеклы	30	0,378	1,82	2,077	26,199
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5,236	7,051	12,25	133,618
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,908	9,067	5,132	146,052
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,7	1,338	7,447	49,027
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	26,413	105,617
Итого:	19,541	19,536	61,278	500,713	
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	12,685	12,817	8,653	200,538
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Ватрушка с творогом	50	29,411	23,23	23,245	420,463
4. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	43,983	36,674	63,885	766,001	
Итого за день:	75,552	71,266	183,302	1685,63	

Медицинский работник  Кипякина Л.Е.

Заведующий  Ракутина Е.В.

