


Меню на 04.09.2024, День 3

ГБДОУ № 19 Кир.р. 2 корп.

Сад-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,123	2,065	2,281	32,214
2. Омлет натуральный	140	12,14	19,972	2,342	237,864
3. Чай с молоком	190	2,583	2,306	10,623	74,027
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,386	24,943	25,265	395,905
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,193	5,466	8,55	100,469
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	27,411	16,985	4,845	281,656
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		42,825	29,351	81,64	763,761
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	16,615	12,175	10,418	217,555
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4
Итого:		21,23	22,023	77,138	597,755
Итого за день:		85,066	79,442	199,293	1862,42

Мед. работник  Панюкова И.Н.

Заведующая  Ракутина Е.В.

