

Меню на 09.09.2024, День 6

ГБДОУ № 19 Кир.р. 2 корп.

Сад-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,125	7,174	28,189	202,397
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,256	11,31	81,979
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
	Итого:	13,651	12,741	52,18	384,117
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
	Итого:	3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,089	2,585	24,369	145,265
3. Рулет с луком и яйцом	70	11,855	9,643	6,04	158,009
4. Овощи в молочном соусе	150	3,296	5,804	14,384	123,122
5. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	27,059	19,481	104,748	706,024
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,661	3,345	5,331	90,164
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,355	4,804	14,565	111,005
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
	Итого:	18,346	10,005	81,516	497,969
	Итого за день:	62,681	45,352	253,694	1693,11

Мед. работник  Панюкова И.Н.

Заведующая  Ракутина Е. В.

