


# Меню на 10.09.2024, День 7

ГБДОУ № 19 Кир.р. 2 корп.

## Сад-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
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	200	2,719	2,427	11,25	78,191
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,522	25,064	25,892	400,069
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
<b>Обед</b>					
1. Салат картофельный	50	0,793	5,133	5,728	72,357
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	5,363	4,932	7,084	95,485
3. Фрикадельки из птицы	70	12,19	10,048	7,086	167,885
4. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		24,174	25,152	77,161	637,08
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	150	16,615	12,175	10,418	217,555
2. Булочка "творожная"	70	7,677	3,461	26,348	168,142
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	21,965	87,86
5. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		25,932	16,216	74,538	551,394
<b>Итого за день:</b>		<b>71,253</b>	<b>69,557</b>	<b>192,842</b>	<b>1693,54</b>

Мед. работник  Панюкова И.Н.



Заведующая  Ракутина Е. В.