

Меню на 12.09.2024, День 9

ГБДОУ № 19 Кир.р. 2 корп.

Сад-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,493	8,228	27,052	208,682
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Чай с молоком	180	2,447	2,185	10,096	70,262
Итого:		10,89	15,288	49,713	381,094
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5 %	180	5,063	4,365	6,984	92,538
Итого:		5,063	4,365	6,984	92,538
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,981	4,864	10,445	105,819
3. Рыба (филе) отварная	70	13,336	0,473	0,385	59,142
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
5. Пюре картофельное	130	2,511	4,364	15,892	112,992
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
8. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
Итого:		27,197	23,189	77,916	635,341
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,878	13,062	3,643	160,365
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
4. Булочка молочная	70	6,627	2,105	40,863	209,311
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		22,281	21,303	86,655	632,4
Итого за день:		65,431	64,146	221,268	1741,37

Мед. работник  Панюкова И.Н.

Заведующая  Ракутина Е.В.

