# Меню на 04.09.2024, День 3

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

## Сад 12 - 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. Ряженка 2,5 % | 180 | 5,063 | 4,365 | 7,333 | 94,284 |
| Итого: | | 5,063 | 4,365 | 7,333 | 94,284 |
| **Обед** | | | | | |
| 1. Огурец свежий | 50 | 0,378 | 0 | 1,181 | 6,616 |
| 2. Суп из овощей с птицы, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,193 | 5,466 | 8,55 | 100,469 |
| 3. Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 25,55 | 25,228 | 4,845 | 348,126 |
| 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: | | 40,964 | 37,593 | 81,64 | 830,232 |
| **Полдник** | | | | | |
| 1. Голубцы ленивые | 150 | 15,615 | 16,602 | 10,418 | 253,261 |
| 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: | | 20,23 | 26,451 | 77,138 | 633,461 |
| **Итого за день:** | | **83,643** | **93,352** | **191,376** | **1953,88** |

## Ясли 12-УСП2019

| Блюда | Выход | Химический состав | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| **Завтрак** | | | | | |
| 1. Салат из горошка зеленого консервированного | 25 | 0,895 | 1,555 | 1,877 | 25,044 |
| 2. Омлет натуральный | 100 | 9,154 | 13,732 | 1,471 | 166,198 |
| 3. Бутерброд с маслом | 30 | 1,95 | 4,875 | 12,565 | 102,15 |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,138 | 13,362 | 87,903 |
| Итого: | | 14,61 | 22,3 | 29,274 | 381,295 |
| **2й Завтрак** | | | | | |
| 1. Ряженка 2,5% | 150 | 4,22 | 3,638 | 6,111 | 78,57 |
| Итого: | | 4,22 | 3,638 | 6,111 | 78,57 |
| **Обед** | | | | | |
| 1. Огурец свежий | 30 | 0,228 | 0 | 0,712 | 3,986 |
| 2. Плов из птицы | 120 | 10,314 | 13,681 | 21,878 | 252,135 |
| 3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 150/10/5 | 4,024 | 4,565 | 6,612 | 83,925 |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,32 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| 5. Сок абрикосовый | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 82,5 |
| | | | | | |
| Итого: | | 16,636 | 18,506 | 56,212 | 462,745 |
| **Полдник** | | | | | |
| 1. Голубцы ленивые | 140 | 14,502 | 15,526 | 8,859 | 232,907 |
| 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,32 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| 3. Компот из свежих груш | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,95 |
| 4. Яблоко свежее | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 |
| | | | | | |
| Итого: | | 16,222 | 16,156 | 41,739 | 379,956 |
| **Итого за день:** | | **51,688** | **60,6** | **133,336** | **1302,56** |

Медицинский работник_____Кипякина Л.Е.

Заведующий_____Ракутина Е.В.