

# Меню на 10.09.2024, День 7

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

## Сад 12 - 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. Кефир 2,5 %	180	5,063	4,365	6,984	92,538
Итого:		5,063	4,365	6,984	92,538
<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	15,615	16,602	10,418	253,261
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 (аллергики)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		24,932	20,643	74,53	587,063
<b>Итого за день:</b>		<b>71,691</b>	<b>75,224</b>	<b>184,568</b>	<b>1716,75</b>

## Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,877	25,044
2. Омлет Натуральный	100	10,131	16,968	1,768	200,443
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Чай с молоком	180	1,181	1,055	7,97	46,295
Итого:		13,747	20,178	21,636	323,582
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир 2,5%	150	4,22	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
<b>Обед</b>					
1. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,95	4,577	4,584	75,497
3. Котлета рубленая из говядины	80	15,934	15,091	7,213	226,923
4. Пюре из свеклы	120	1,871	4,57	11,715	95,491
5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		25,413	25,161	67,442	599,49
<b>Полдник</b>					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	2,889	6,362	2,48	79,194
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Компот из чернослива	150	0,391	0,119	17,16	73,046
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,137	4,469	21,801	144,115
5. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		10,137	11,677	69,002	426,155
<b>Итого за день:</b>		<b>53,516</b>	<b>60,653</b>	<b>163,9</b>	<b>1426,34</b>

Медицинский работник  Кипякина Л.Е.

Заведующий  Ракутина Е.В.

