

Меню на 12.09.2024, День 9

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - 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. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
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	4,756	5,869	10,453	113,999
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:		26,973	24,194	77,923	643,522
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:		63,768	63,91	229,541	1762,01

Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,01	5,103	16,333	127,616
2. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
3. Чай с молоком	180	1,181	1,055	7,97	46,295
Итого:		6,814	10,246	34,758	259,199
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,024	4,565	6,612	83,925
3. Рыба, тушенная с овощами	100	11,877	5,451	4,483	114,479
4. Картофель отварной	80	1,508	2,754	11,801	78,036
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:		19,719	13,21	46,517	389,54
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	12,456	15,297	7,636	217,804
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Булочка "творожная"	50	6,113	2,984	18,553	126,191
4. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
5. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4
Итого:		20,65	18,79	58,208	488,544
Итого за день:		50,808	45,372	154,734	1242,28

Медицинский работник  Кипякина Л.Е.

Заведующий  Ракутина Е.В.

