

Меню на 16.09.2024, День 1

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,171	7,553	28,911	208,682
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,256	11,31	81,979
Итого:		10,725	12,944	62,007	411,48
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. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,699	4,499	11,023	103,384
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,58	4,535	2,085	95,528
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,719	5,57	16,809	128,348
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		24,207	15,894	87,769	594,276
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,759	16,153	23,681	291,414
2. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,345	5,9	27,982	186,595
4. Чай с молоком	180	2,447	2,185	10,096	70,262
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		22,191	24,738	77,959	626,07
Итого за день:		60,748	56,702	242,986	1736,82

Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,607	4,315	22,474	147,396
3. Какао с молоком	180	2,831	2,408	12,585	84,033
Итого:		9,061	10,812	45,514	316,717
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. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,879	2,79	8,299	69,846
3. Рыба запеченная в омлете	50	8,281	3,409	1,538	69,995
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,069	2,481	12,116	79,178
5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,887	9,604	65,883	420,598
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	8,711	7,175	5,132	120,201
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,137	4,469	21,801	144,115
6. Мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6
Итого:		18,452	13,556	68,972	475,033
Итого за день:		48,025	37,097	195,619	1317,34

Медицинский работник  Кипякина Л.Е.

Заведующий  Ракутина Е.В.

