

# Меню на 18.09.2024, День 3

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	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
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка 2,5 %	180	5,063	4,365	7,333	94,284
Итого:		5,063	4,365	7,333	94,284
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за день:</b>		<b>83,643</b>	<b>93,352</b>	<b>191,376</b>	<b>1953,88</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	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
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка 2,5%	150	4,22	3,638	6,111	78,57
Итого:		4,22	3,638	6,111	78,57
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого за день:</b>		<b>51,688</b>	<b>60,6</b>	<b>133,336</b>	<b>1302,56</b>

Медицинский работник  Кипякина Л.Е.

Заведующий  Ракутина Е.В.

