

Меню на 20.09.2024, День 5

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша "дружба"	180	5,266	8,044	23,979	190,053
2. Бутерброд с сыром	40	5,73	5,731	11,473	121,553
3. Чай с молоком	200	2,719	2,427	11,25	78,191
Итого:		13,715	16,203	46,701	389,797
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/1	3,87	5,028	12,956	113,075
3. Запеканка картофельная с мясом	150	11,921	13,24	21,643	252,829
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	21,965	87,86
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		20,837	23,199	87,688	644,162
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,854	9,685	29,898	238,423
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Ватрушка с творогом	70	9,386	4,725	31,364	206,591
6. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		19,463	15,016	95,714	600,471
Итого за день:		57,64	57,543	245,353	1739,43

Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	3,816	5,813	17,409	137,699
2. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,138	13,362	87,903
Итого:		10,596	12,03	39,789	315,902
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 свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/1	3,431	4,545	9,807	94,309
3. Запеканка картофельная с мясом	130	10,195	10,642	19,837	215,405
4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	15,765	63,045
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		15,175	15,446	54,081	416,945
Полдник					
1. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579
2. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Пирожки печеные с картошкой	40	2,31	1,12	15,744	82,373
6. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
7. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9
Итого:		14,332	8,502	81,03	461,958
Итого за день:		43,727	39,103	190,15	1299,80

Медицинский работник  Кипякина Л.Е.



Заведующий  Ракутина Е.В.