Меню на 23.09.2024, День 6

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,125	7,174	28,189	202,397
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,256	11,31	81,979
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		13,651	12,741	52,18	384,117
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707
2. Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	6,089	2,585	24,369	145,265
3. Рулет с луком и яйцом	70	9,42	11,072	6,055	161,219
4. Овощи в молочном соусе	150	3,296	5,804	14,384	123,122
5. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		24,624	20,911	104,762	709,234
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,506	3,395	5,331	93,78
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,355	4,804	14,565	111,005
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		19,191	10,056	81,516	501,585
Итого за день:		**61,091**	**46,832**	**253,709**	**1699,93**

Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,607	4,819	22,121	150,672
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,138	12,464	84,312
Итого:		11,998	14,392	47,306	372,126
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. Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,73	2,032	19,103	113,776
3. Котлета мясная (говядина)	70	7,22	8,889	4,559	126,245
4. Овощи в молочном соусе	100	1,977	2,193	8,548	61,93
5. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,26	13,419	60,709	429,641
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Биточек рыбный	50	8,866	4,621	4,559	94,351
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,9	2,125	12,248	75,783
4. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
7. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		14,246	8,469	58,083	390,109
Итого за день:		**46,13**	**39,405**	**181,349**	**1296,87**

Медицинский работник_____Кипякина Л.Е.

Заведующий_____Ракутина Е.В.