

Меню на 18.09.2024, День 3

ГБДОУ Детский сад № 409 Кировского района
Санкт-Петербурга

сад 12ч-УСП2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	0,942	0,888	7,402	22,659
2. Омлет натуральный 140	140	6,588	18,297	4,003	237,583
3. Чай с молоком	180	2,009	2,511	10,708	77,168
4. Батон обогащенный	20	1,111	0,68	11,358	36,272
Итого:	10,649	22,375	33,471	373,682	
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105
2. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:	2,695	2,195	15,598	142,638	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/1	2,982	4,849	10,678	80,789
3. Голубцы ленивые	150	8,35	12,167	13,138	211,507
4. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,564	64,321
5. Хлеб ржаной	30	1,2	0,39	14,94	52,2
6. Батон обогащенный	30	1,715	1,05	17,535	56
Итого:	14,762	18,564	73,017	471,327	
Полдник					
1. Каша гречневая рассыпчатая	150	5,955	4,446	37,745	197,911
2. Гуляш из отварного мяса	70/70	12,541	21,953	4,949	297,525
3. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8
4. Сок яблочный	180	0,833	0,167	16,833	76,664
5. Пряники	30	2,124	1,692	27	131,76
Итого:	22,254	28,517	96,487	738,66	
Итого за день:	50,361	71,652	218,573	1726,30	

ясли 12ч-УСП2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,599	0,576	4,703	14,531
2. Омлет натуральный	100	4,444	15,474	2,408	187,032
3. Чай с молоком	150	2	2,5	9,69	72,95
4. Батон обогащенный	20	0,98	0,6	10,02	32
Итого:	8,023	19,15	26,821	306,513	
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105
2. Яблоко свежее	60	0,24	0,24	5,882	28,208
Итого:	2,615	2,115	13,632	133,208	
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,226	0	0,705	3,946
2. Суп из овощей с курой и сметаной	150/10/5	2,688	3,978	7,947	65,69
3. Котлета мясная (говядина)	60	6,553	12,128	5,45	159,84
4. Каша гречневая рассыпчатая	90	2,212	2,649	19,717	70,524
5. Компот из свежих груш	150	0,119	0,089	13,039	53,859
6. Хлеб ржаной	19	0,76	0,247	9,462	33,06
7. Батон обогащенный	20	0,98	0,6	10,02	32
Итого:	13,537	19,692	66,34	418,919	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	9,537	15,066	8,954	233,41
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,8	0,26	9,96	34,8
3. Сок для раннего возраста.	150	0,8	0,16	16,16	73,6
4. Пряники	25	1,475	1,175	18,75	91,5
Итого:	12,612	16,661	53,824	433,31	
Итого за день:	36,787	57,618	160,617	1291,94	

