

Меню на 23.09.2024, День 6

ГБДОУ Детский сад № 409 Кировского района
Санкт-Петербурга

сад 12ч-УСП2021

ясли 12ч-УСП2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	0,914	2,349	0,144	32,103
2. Каша пшеничная жидкая	200	4,603	6,35	29,956	194,631
3. Батон обогащенный	30	1,47	0,9	15,03	48
4. Кофейный напиток с молоком	200	2,063	2,275	12,044	82,474
Итого:	9,05	11,874	57,174	357,208	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	150	4,508	3,886	6,529	83,939
2. Груша свежая	70	0,281	0,211	7,231	32,994
Итого:	4,789	4,097	13,759	116,933	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	9,389	5,689	33,898	208,398
3. Котлета мясная (говядина)	70	6,803	13,118	6,524	181,953
4. Овощи в молочном соусе	130	2,587	4,033	15,584	93,499
5. Кисель из кураги	180	0,77	0,054	33,709	134,295
6. Батон обогащенный	35	1,715	1,05	17,535	56
7. Хлеб ржаной	30	1,2	0,39	14,94	52,2
Итого:	22,835	24,334	123,352	732,855	
Полдник					
1. Огурец соленый	40	0,84	0,04	0,68	5,2
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,503	2,861	5,328	77,452
3. Картофельное пюре с морковью	150	2,836	4,373	19,876	120,001
4. Сок абрикосовый	180	0,897	0	22,794	98,714
5. Хлеб ржаной	20	0,6	0,195	7,47	26,1
6. Батон обогащенный	30	1,426	0,873	14,579	46,56
Итого:	17,103	8,342	70,727	374,027	
Итого за день:	53,776	48,647	265,012	1581,02	

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	1,827	4,698	0,287	64,206
2. Каша пшеничная жидкая	130	3,021	4,06	20,292	129,327
3. Кофейный напиток	150	1,872	2,138	11,126	75,855
4. Батон обогащенный	25	1,225	0,75	12,525	40
Итого:	7,945	11,645	44,23	309,388	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	125	3,516	3,031	5,093	65,475
2. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,713	35,194
Итого:	3,816	3,256	12,805	100,669	
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,226	0	0,705	3,946
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	3,101	1,883	16,959	78,97
3. Котлета мясная (говядина)	60	6,553	12,128	5,45	159,84
4. Овощи в молочном соусе	100	2,302	2,025	10,863	65,988
5. Кисель из кураги	150	0,801	0,057	24,06	95,676
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,8	0,26	9,96	34,8
7. Батон обогащенный	20	0,98	0,6	10,02	32
Итого:	14,762	16,953	78,016	471,22	
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,638	0,03	0,517	3,952
2. Фрикадельки рыбные отварные	60	9,529	2,207	4,509	71,992
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,75	1,904	20,238	106,276
4. Напиток лимонный	130	0,135	0,015	13,424	56,97
5. Хлеб ржаной	19	0,76	0,247	9,462	33,06
6. Печенье	20	0,46	1,36	13,7	77,8
Итого:	14,273	5,764	61,85	350,05	
Итого за день:	40,796	37,618	196,902	1231,32	



Заведующий Аминова И.В.