

# Меню на 22.01.2024, День 1

ГБДОУ № 75 Кир. р. (Трефолева 38)

## Сад 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	40	1,808	3,16	21,488	120,033
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,436	7,57	29,255	210,809
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,036	2,245	11,717	84,353
Итого:		11,281	12,975	62,459	415,196
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша свежая	80	0,325	0,244	8,365	38,169
Итого:		3,95	3,369	23,615	143,169
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,162	6,506
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	5,322	3,807	8,761	90,63
3. Рыба запеченная в омлете	70	21,653	4,965	2,132	139,427
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,828	5,657	17,092	130,748
5. Сок персиковый	180	0,5	0	27,5	113,334
6. Хлеб ржаной	30	2,084	0,411	12,568	63,474
7. Батон	35	2,348	0,915	15,274	78,964
Итого:		35,106	15,754	84,491	623,082
<b>Полдник</b>					
1. Плов из птицы	130	13,538	18,538	23,825	316,163
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,338	5,927	27,992	186,844
3. Чай с молоком	180	2,694	2,174	10,444	72,108
4. Хлеб ржаной	15	1,389	0,274	8,379	42,317
Итого:		22,959	26,912	70,64	617,431
<b>Итого за день:</b>		<b>73,297</b>	<b>59,01</b>	<b>241,204</b>	<b>1798,87</b>

## Ясли 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	25	1,649	4,119	10,624	86,343
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,785	4,323	22,713	148,823
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,862	2,127	12,888	86,7
Итого:		9,295	10,568	46,225	321,866
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша свежая	70	0,285	0,214	7,351	33,543
Итого:		3,91	3,339	22,601	138,543
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	30	0,224	0	0,7	3,919
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	3,509	2,585	6,613	63,802
3. Рыба запеченная в омлете	50	17,844	3,79	1,548	111,297
4. Пюре картофельное с морковью	110	1,574	2,392	7,966	59,692
5. Сок персиковый	150	0,6	0	33	136
6. Батон обогащенный	20	1,565	0,61	10,183	52,642
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,389	0,274	8,379	42,317
Итого:		26,706	9,65	68,389	469,668
<b>Полдник</b>					
1. Плов из птицы	120	10,927	15,553	22,021	271,679
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,131	4,488	21,808	144,292
3. Чай с сахаром	150	0	0	5,107	20,417
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,389	0,274	8,379	42,317
Итого:		16,447	20,314	57,315	478,704
<b>Итого за день:</b>		<b>56,359</b>	<b>43,872</b>	<b>194,529</b>	<b>1408,78</b>

заведующий \_\_\_\_\_ Белова Татьяна Ивановна