

Меню Аллергики Сад, День 9

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ Детский сад № 18
Иванова Ю.В.
26 июня 2025

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Греча рассыпчатая с маслом раст.	110	6,312	4,65	28,604	181,26
2. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
3. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
4. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,356	35,28
Итого:		9,384	6,03	64,974	353,67
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
2. Печенье	30	1,8	1,92	20,55	135,3
Итого:		1,8	1,92	31,528	179,19
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп картофельный	200/10	5,705	5,614	21,691	160,375
3. Голубцы ленивые	200	18,794	23,084	17,313	353,778
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
6. Кисель из кураги	180	0,944	0,054	33,478	138,933
Итого:		28,792	29,337	91,578	750,176
Полдник					
1. Котлеты мясные с рисом паровые	70	9,144	10,141	4,736	146,601
2. Сок	180	0,9	0	22,86	99
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Пюре картофельное	150	2,88	4,672	23,472	147,739
5. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
Итого:		16,075	15,893	70,29	493,22
Итого за день:		56,051	53,181	258,369	1776,255

Диетсестра Дмитриева А.В.

Заведующий Иванова Ю.В.