



И.О. Заведующего
ГБДОУ № 020
Филиппова Е.Ю. /

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.5	10.3	89
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5	7.4	20.3	168
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	4.6	16.4	131
Итого		14.4	15.5	47	388
II Завтрак					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	150	4.2	3.8	6.8	85
Итого		4.2	3.8	6.8	85
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	40	0.3		0.7	5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	3.8	8.1	8.6	125
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	8.4	12.8	6.8	176
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-И ВАРИАНТ)	120	2.5	2.7	10.9	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6.7	27
Итого		17.8	24.4	52.5	505
Полдник					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.4	6.1	2.6	107
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2.3	4	15.3	107
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		5.2	21
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	3.3	3	23.8	136
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0.4	0.4	9.3	45
Итого		17.8	13.7	64.7	457
Всего		54.2	57.4	171	1435

Шеф-повар

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6	8.1	24.5	196
КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (аллергики)	180	3.3	1.7	20.1	108
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5	9.1	10.3	144
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	4.7	16.4	132
Итого		16.6	21.9	51.2	472
II Завтрак					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
Итого		5	4.5	8.1	102
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1	8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	11.2	17.2	9.1	236
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	19.7	19.8	0.5	259
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й ВАРИАНТ)	140	2.9	3.1	12.8	92
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	2.4	1.4	10.8	66
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
Итого		22	29.6	63.5	613
Полдник					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.8	8.2	3.5	144
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	15.9	0.9	0.5	74
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2.8	4.9	18.6	131
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	140	2.3	3.2	16.1	103
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.1	3.8	29.8	169
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		22.6	17.6	81.5	576
Всего		66.2	73.6	204.3	1763