

СОГЛАСОВАНО



Заведующий
ГБДОУ № 020
/Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	1	6.6	1.7	70
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
Итого		6.1	10.7	26.4	226
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4.4	6	6.3	81
Итого		4.4	6	6.3	81
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	4.1	8.3	11.4	139
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	60	10.2	13.2	9.2	196
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	7	5.3	31.7	202
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.2		9.6	40
Итого		24.3	27.6	80.7	670
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	60	7.4	10	9.6	158
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	115	3.6	4.6	13.8	113
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	20.6	87
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	71
Итого		13.7	15.6	68	470
Всего		48.5	59.9	181.4	1447

Шеф-повар _____

Беляева Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ФБДОУ № 020
Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	1.4	9.3	2.3	99
МЯСО (ГОВЯДИНА) ТУШЕНОЕ (аллергики)	70	20.5	17.6	0.4	242
РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	2.4	3.5	24.9	141
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		6.5	13.4	27	255
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
Итого		5.2	7.2	7.6	97
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.3	8.5	12.8	147
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ (аллергики)	200	3.6	4.2	13.5	106
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	13.6	17.5	12.3	261
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	15.2	12.9	0.8	180
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8.2	6.2	36.9	236
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2		11.6	48
Итого		29.8	33.1	96.6	805
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	9.8	13.3	12.7	210
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	15.2	12.9	0.8	180
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	4.4	5.6	16.8	138
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики)	140	1.8	2.9	9.3	71
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.8	0.2	7.5	38
Итого		18.8	20	80.3	582
Всего		60.3	73.7	211.5	1739

Шеф-повар _____

Беляева Н.А.