



Заведующий
ГБДОУ № 020
Сладкова Л.Ю.

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	81
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	5.3	8.1	29.8	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
Итого		9.6	11	59.9	380
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4.4	6	6.3	81
Итого		4.4	6	6.3	81
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	4.1	3	51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	180	5.5	2.1	12.8	93
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10.1	10.5	10.1	175
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.4	3.8	14.6	103
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150				
Итого		21.3	21.3	59.3	515
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24.2	15.8	23	338
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1	2.7	22
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7	0.1		5.4	23
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.5	2	14.9	83
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	95	0.9	0.2	7.7	41
Итого		27.1	19	53.7	507
Всего		62.4	57.3	179.2	1483

Шеф-повар

Беляева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ № 020

/Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	180	6.4	9.7	35.8	261
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) (аллергики)	180	4.3	8.3	32.4	222
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		10.7	12.6	73.2	452
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					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.5	76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.9	2.4	15.2	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.6	14.3	13.7	237
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	19.7	19.8	0.5	259
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2.8	4.4	17	120
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики)	140	2.7	5.1	22.1	146
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
Итого		24.6	28.1	73.4	644
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.7	20.5	30	441
ПЛОВ С КУРОЙ И РИСОМ (аллергики)	170	18.6	21.9	28.8	386
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47
Итого		34.3	23	60.9	598
Всего		74.8	70.9	215.1	1791

Шеф-повар

Беляева Н.А.