

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ № 020
/Сладкова Л.Ю./**МЕНЮ**
5 декабря 2025 г.

Если 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.5	6.8	26.9	191
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	81
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
Итого		9.8	9.7	57	354
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 (ПОМИДОРЫ)	40	0.4	0.1	1.5	10
РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	3.7	8.2	9	128
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13.4	7.4	2.2	144
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.7	26.3	155
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.4	1.3	1.5	19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	150	0.1	0.1	8.1	34
Итого		24.9	21.6	67.4	583
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15.7	15.7	13.6	260
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0.8	0.2	15.2	65
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0.4	0.4	9.3	45
Итого		18.2	16.5	46.6	411
Всего		57.3	53.8	177.3	1429

Шеф-повар

Беляева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Сведующий
ГБДОУ № 020
Сладкова Л.Ю./**МЕНЮ**
5 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	7.3	32.4	222
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (аллергии)	180	7.8	7.6	59.2	336
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0.1		9.9	40
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
Итого		10.9	10.2	69.8	413
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 (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.5	10.1	135
РАССОЛЬНИК (С КУРОЙ) (аллергии)	200	4.4	5.2	9.9	105
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.8	8.9	2.2	164
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергии)	80	19.7	19.8	0.5	259
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	140	7.9	6.6	35.7	233
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0.1	0.1	9.7	41
Итого		27.3	23.3	80.8	665
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.5	18.4	16	304
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.6	0.1	24.3	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		22.3	19.7	68.9	549
Всего		65.7	60.4	227.1	1724

Шеф-повар

Беляева Н.А.