



МЕНЮ

13 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.8	6.3	23	164
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	16.6	118
Итого		9.8	10.5	49.9	334
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4.4	3.8	6	80
Итого		4.4	3.8	6	80
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0.4	0.1	1.5	10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	4.4	5.1	6.3	92
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8.4	3.5	4.2	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.4	17.7	121
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0.8	0.2	15.2	65
Итого		19.4	14.1	63.7	463
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13.1	7.2	2.2	141
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1.7	3.4	9.6	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1		7.6	30
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	5.3	2.9	17.2	117
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	95	0.8	0.2	7.1	36
Итого		22.3	13.9	52.2	445
Всего		55.9	42.3	171.8	1322

Шеф-повар _____ Беляева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ № 020

Сладкова Л.Ю. /

МЕНЮ

13 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	6.7	27.8	190
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики)	180	1.9	5.3	23.3	148
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.5	2	14.9	83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.9	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		12.2	12.9	69.9	444
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
Итого		5.2	4.5	7.2	95
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.5	5.4	7	97
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С КУРОЙ) (аллергики)	200	4.3	5	6.8	90
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11.1	4.6	5.6	108
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	19.7	19.8	0.5	259
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.1	5.1	20.6	141
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ МОЛОКА) (аллергики)	140	2.3	5	18.9	130
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.5		29.7	122
Итого		23.4	16.1	88.2	595
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.5	9.6	3	188
ПЛОВ С КУРОЙ И РИСОМ (аллергики)	220	24.6	25.6	37.3	477
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2	4.1	11.8	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.6	3.5	21.6	145
Итого		29.1	18	61.6	551
Всего		69.9	51.5	226.9	1685

Шеф-повар _____ Беляева Н.А.