

СОГЛАСОВАНО



Заведующий
ГБДОУ № 020
Юсладкова Л.Ю./

МЕНЮ

17 августа 2026 г.

Если 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ	150	1.8	11.5	11.8	159
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
Итого		6	14.4	34.6	293
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150				
Итого					
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	3.8	8.1	8.6	125
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9.4	5.3	2.6	96
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	120	2.7	7.8	20.4	165
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	14	70
Итого		19.2	22.2	64.4	549
Полдник					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	13.9	18	14.6	276
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		5.2	21
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	3.2	2.9	23.8	134
Итого		18.5	21.1	52.1	472
Всего		43.7	57.7	151.1	1314

Шеф-повар _____ Беляева Н.А.



МЕНЮ

17 августа 2026 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (аллергики)	180	10.1	8.5	57.5	346
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3		27.9	114
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		10.5	11	75.2	444
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
Итого					
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12.6	7.1	3.5	128
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	19.7	19.8	0.5	259
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	3.2	9.1	23.8	193
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики)	140	2.7	5.1	22.1	140
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.8	81
Итого		23.8	25.7	76.7	641
Полдник					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.4	22.5	18.3	341
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	21
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4	3.6	29.8	161
Итого		24.3	26.9	73.1	631
Всего		58.6	63.6	225	1721