

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ № 020
Сладкова Л.Ю./**МЕНЮ**
18 марта 2026 г.

Ясли 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12.7	17.1	2.3	214
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	16.6	118
Итого		19.6	22.5	31.1	406
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 (ОГУРЦЫ)	40				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С ПТИЦЕЙ)	180	6.7	8.8	9.5	144
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	60	10.2	13.2	9.2	196
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	2.5	5.6	14.9	125
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	150	0.8	0.1	20.6	87
Итого		23	28.5	73	645
Полдник					
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	60	11.7	11.7	4.4	170
ПЮРЕ: ИЗ СВЕКЛЫ (1 ВАРИАНТ)	115	1.9	4.4	12.3	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0.1	0.1	7.9	34
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	4	1.3	23.1	120
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	95	0.4	0.3	9.8	45
Итого		19.4	18	66	506
Всего		66.4	72.8	176.1	1637

Шеф-повар _____ Беляева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ № 020

/Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

18 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	18	24.3	3.2	304
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	20.5	17.6	0.4	242
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (аллергики)	100	4.2	4.3	19.2	132
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.9	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		25	29.7	32.3	497
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 (ОГУРЦЫ)	60				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	6.7	6.6	12.1	135
СУП С КАРТОФЕЛЕМ (С ПТИЦЕЙ) (аллергики)	200	5.4	6.8	3.8	98
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	13.6	17.5	12.3	261
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	16.3	13.9	0.8	193
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	140	3	6.6	17.4	146
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	140	2.3	5.9	14.8	122
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
Итого		27.8	31.7	89.3	758
Полдник					
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	15.6	15.5	5.8	227
КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	19.7	19.8	0.5	259
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	3.3	5.2	32.7	190
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 (ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	9.5	41
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.9	1.6	28.9	150
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
Итого		27.6	23.4	103.8	744
Всего		85.6	89.3	232.6	2094

Шеф-повар _____

Беляева Н.А.