



СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ № 020
/Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

29 сентября 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	23.8	15.3	23	332
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		26.7	18.5	53.7	501
Всего		62	56.8	179.2	1477

Шеф-повар _____

Беляева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ № 020

/Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

29 сентября 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
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
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	15.3	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.6	14.3	13.7	237
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2.8	4.4	17	120
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				
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		24.6	28.1	73.5	644
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.1	20	30	434
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		33.7	22.5	60.9	591
Всего		74.2	70.4	215.2	1784

Шеф-повар

Беляева Н.А.