

СОГЛАСОВАНО

И.О.Заведующий  
ГБДОУ № 020  
Филиппова Е. Ю./

# МЕНЮ

30 июня 2026 г.

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.5	6.4	26.2	184
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	16.6	118
<b>Итого</b>		<b>11.6</b>	<b>10.6</b>	<b>60.4</b>	<b>383</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4.4	3.8	6	80
<b>Итого</b>		<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0.4	0.1	1.5	10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	180	5.5	4.3	23	153
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14.9	16.5	0.7	210
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.7	26.3	155
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	15.2	62
<b>Итого</b>		<b>27.8</b>	<b>25.5</b>	<b>85.5</b>	<b>683</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого</b>		<b>26.7</b>	<b>18.5</b>	<b>53.7</b>	<b>501</b>
<b>Всего</b>		<b>70.5</b>	<b>58.4</b>	<b>205.6</b>	<b>1647</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Беляева Н.А.



# МЕНЮ

30 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	6.8	31.6	214
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (аллергики)	180	7.8	7.6	59.2	336
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.9	120
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
<b>Итого</b>		<b>12.8</b>	<b>11</b>	<b>73.4</b>	<b>443</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
<b>Итого</b>		<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	5.9	4.8	24.5	165
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	10.7	15.6	8.8	218
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	15.2	12.9	0.8	180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики)	140	2.7	5.1	22.1	146
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	18	74
<b>Итого</b>		<b>25.5</b>	<b>26.2</b>	<b>105.9</b>	<b>762</b>
<b>Полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.1	20	30	434
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ И РИСОМ (аллергики)	170	19	19.8	28.8	369
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
<b>Итого</b>		<b>34.3</b>	<b>22.5</b>	<b>63.8</b>	<b>606</b>