

МЕНЮ

8 октября 2028 г.

Ясли 12 часов

Наименование Блюда	Выход	Пищевый состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	1	6.6	1.7	70
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ)	30	0.9	1.2	1.9	20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	60
Итого		6.1	10.7	26.4	226
II Завтрак					
РАЗЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5%	150	4.4	6	6.3	91
Итого		4.4	6	6.3	91
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И ОМЕТАНОЙ)	180	4.1	6.3	11.4	109
КОТЛЕТЫ БИТОНКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОНКИ)	80	10.2	13.2	9.2	196
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЕНАЯ	120	7	5.3	31.7	202
КРЕМ-ПУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.9	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.2		9.6	40
Итого		24.3	27.6	60.7	470
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	80	7.4	10	9.6	158
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	115	3.6	4.6	11.8	113
КРЕМ-ПУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.9	41
КРЕМЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	20.6	67
БАЛЛЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	1.6	0.7	16.5	71
Итого		13.7	15.6	66	470
Всего		48.5	59.9	143.4	1447

Шеф-повар

Белкина И.А.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ № 020
/Сладкова Л Ю /**МЕНЮ**
8 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	1.4	9.3	2.3	99
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
Итого		6.5	13.4	27	255
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					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.3	8.5	12.8	147
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	13.6	17.5	12.3	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8.2	6.2	36.9	236
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2		11.6	48
Итого		29.8	33.1	96.6	805
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	80	9.8	13.3	12.7	210
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	4.4	5.6	16.8	138
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	180	1	0.1	24.5	103
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.8	0.2	7.5	38
Итого		18.8	20	80.3	582
Всего		60.3	73.7	211.5	1739

Шеф-повар

Беляева Н А