



Заведующий
ГБДОУ № 020
/Сладкова Л.Ю./

МЕНЮ

9 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.8	6.3	23	164
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.6	16.6	118
Итого		9.8	10.5	49.9	334
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 (ПОМИДОРЫ)	40	0.4	0.1	1.5	10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	4.4	5.1	6.3	92
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7.4	2.6	4.2	70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.6	4.4	17.7	121
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150				
Итого		17.6	13	48.5	386
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	12.4	6.5	2.2	132
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1.7	3.4	9.6	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1		7.6	30
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	5	2.6	17.2	113
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	95	0.8	0.2	7.1	36
Итого		21.3	12.9	52.2	432
Всего		53.1	40.2	156.6	1232

Шеф-повар

Беляева Н.А.

СОГЛАСОВАНО

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

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	6.7	27.8	190
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.5	2	14.9	83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.9	119
Итого		12.2	12.9	69.9	444
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 (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.5	5.4	7	97
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	9.8	3.4	5.5	92
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.1	5.1	20.6	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.5		29.7	122
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
Итого		22.1	14.9	88.1	579
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16.5	8.7	2.9	176
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2	4.1	11.8	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.2	3.2	21.5	140
Итого		27.7	16.8	61.4	534
Всего		67.2	49.1	226.6	1652

Шеф-повар

Беляева Н.А.