

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №028**МЕНЮ**

16 января 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	10.2	52
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.7	6	22.5	159
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	3.5	16.5	116
Итого		9.6	10.1	49.2	327
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4.5	3.9	6.3	83
Итого		4.5	3.9	6.3	83
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0.4	0.1	1.5	10
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	4.3	4.8	6.3	87
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7.8	2.7	4	72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.9	4.2	20.2	131
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.4	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.2	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	150	0.8	0.2	15.5	66
Итого		19	12.8	66.1	459
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	12	6.3	2.2	128
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1.6	2.7	9.6	72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.4	41
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1		7.6	30
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	5.1	2.7	17	113
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	95	0.6	0.2	5.8	29
Итого		20.7	12.1	50.6	413
Всего		53.8	38.9	172.2	1282

Медицинская сестра



МЕНЮ

16 января 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	4.4	6.4	27.1	184
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.2	52
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.7	2.2	16.8	94
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.5	16.8	118
Итого		12.1	12.7	70.9	448
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2.5%	180	5.4	4.7	7.5	99
Итого		5.4	4.7	7.5	99
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	7.1	93
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10.4	3.6	5.3	96
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.4	4.9	23.5	152
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.2	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.5		29.5	122
Итого		23	14.5	90.6	590
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16	8.5	2.9	171
МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1.9	3.3	11.7	87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.4	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.2	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	27
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.4	3.3	21.3	141
Итого		27.3	15.9	60.9	519
Всего		67.8	47.8	229.9	1656

Медицинская сестра



МЕНЮ

16 января 2026 г.

Сад 12 часов Аллергии

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	180	4.4	2.5	23.3	134
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА)	35	3.5	4.4		55
ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20				
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0.1		0.2	1
Итого		8	6.9	23.5	190
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.4	4.7	7.5	99
Итого		5.4	4.7	7.5	99
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	2.1	1.4	16.5	87
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23	24	19.5	386
ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	50				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	180				
Итого		25.1	25.4	36	473
Полдник					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	12.3	7.8	0.1	137
РИС ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	130	3.1	6.3	32.7	199
ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20				
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0.1		0.2	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕННЫЕ)	100				
Итого		15.5	14.1	33	337
Всего		54	51.1	100	1099

Медицинская сестра

