

СОГЛАСОВАНО



Заведующий

ГБДОУ №014

Семенова И.С.

МЕНЮ

17 июля 2025 г.

Сад 12 БЕЗМОЛОЧНАЯ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.4	2.1	38.1	205
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	4.8	11.1	0.1	120
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	71
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.2	25
Итого		15.5	14.6	75.3	492
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.7	0.3	17.6	89
Итого		0.7	0.3	17.6	89
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60	3.1	4.7	3.6	89
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) (аллергики)	60				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	3.8	7.7	8.4	116
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15.9	0.9	0.5	74
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	13.5	31.4	0.4	338
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	140	2.8	5.6	22.7	152
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	81
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0.9		22.9	99
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.2	25
Итого		30	19.8	81.1	625
Полдник					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	230	17.5	20.1	23.1	344
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	83
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	13.5	31.4	0.4	338
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	190/10	0.2		6.8	30
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.2	25
Итого		25.6	25.5	49	530
Всего		71.8	60.2	223	1736