

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ №014

/Семенова И.С./

МЕНЮ

17 ноября 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	160	8.9	2.3	40.6	219
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (с луком) (аллергики)	160	8.9	2.3	40.9	220
МЯСО ОТВАРНОЕ	35	8.4	19.5	0.2	210
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	35	8.1	18.9	0.2	203
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.2	25
Итого		19	22.4	57.5	509
II Завтрак					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
Итого		1.6	0.6	16.5	77
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1	8
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) (аллергики)	60				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	3.7	7.6	9	119
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ (без моркови) (аллергики)	200	3.7	7.6	9.2	120
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	11.2	17.2	9.1	236
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	14.4	33.4	0.4	360
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	2.6	7.3	15	138
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (без моркови) (аллергики)	140	2.7	7.4	14.9	137
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
Итого		21.5	33.1	65.1	646
Полдник					

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	15.6	0.9	0.3	72
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	14.4	33.4	0.4	360
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	140	2.2	5.1	15.1	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.2	25
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		21.2	7.3	55.3	370
Всего		63.3	63.4	194.4	1602

Медицинская сестра



Бережная А.В.