

Утверждаю



Заведующий
ГБОУ детский сад № 77/2
Петрова Н.Г./

МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 22 | 1,12 | 0,48 | 11,94 | 45,69 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,07 | 5,71 | 17,58 | 145,89 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 1,40 | 1,82 | 11,83 | 60,39 |
| ГРУША | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 |
| Итого | | 4,97 | 8,30 | 51,14 | 296,62 |
| II Завтрак | | | | | |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 153 | 3,33 | 3,83 | 5,94 | 66,15 |
| Итого | | 3,33 | 3,83 | 5,94 | 66,15 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 33 | 1,57 | 6,41 | 2,02 | 72,34 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,42 | 2,87 | 13,61 | 98,07 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 162 | 21,52 | 8,89 | 12,62 | 240,19 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 15,74 | 76,15 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,68 | 0,13 | 6,29 | 30,27 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 21 | 1,34 | 0,60 | 10,60 | 53,97 |
| Итого | | 30,02 | 19,10 | 60,88 | 570,99 |
| Полдник | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 19 | 2,34 | 2,12 | 0,13 | 28,94 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 162 | 9,86 | 9,47 | 12,37 | 206,70 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,96 | 28,18 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 44,52 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,09 | 0,17 | 8,23 | 39,57 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 21 | 1,34 | 0,60 | 10,60 | 53,97 |
| Итого | | 17,52 | 14,86 | 42,80 | 401,88 |
| Всего | | 55,84 | 46,09 | 160,76 | 1 335,64 |

Медицинская сестра _____

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ
11 марта 2026 г.

Ясли 12 часов



| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 131 | 6,45 | 14,26 | 5,22 | 175,81 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 |
| АПЕЛЬСИН | 107 | 0,97 | 0,21 | 8,70 | 46,16 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,70 | 0,13 | 6,49 | 31,20 |
| Итого | | 8,28 | 14,64 | 31,27 | 281,04 |
| II Завтрак | | | | | |
| ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,12 | 101,72 |
| Итого | | 5,04 | 4,50 | 8,12 | 101,72 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 38 | 0,29 | 2,32 | 0,90 | 25,56 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 2,90 | 3,57 | 9,00 | 90,73 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 58 | 5,43 | 2,62 | 22,31 | 115,45 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 110 | 3,44 | 4,04 | 20,97 | 122,74 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,38 | 0,09 | 13,18 | 51,56 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,70 | 0,13 | 6,49 | 31,20 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 23 | 1,61 | 0,68 | 11,97 | 60,98 |
| Итого | | 14,75 | 13,45 | 84,82 | 498,22 |
| Полдник | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 50/20 | 8,41 | 10,20 | 7,05 | 157,14 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,44 | 3,74 | 16,63 | 110,14 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 147 | 0,74 | 0,14 | 14,82 | 63,06 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ | 42 | 1,34 | 2,50 | 19,76 | 101,25 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,70 | 0,13 | 6,49 | 31,20 |
| Итого | | 13,63 | 16,71 | 64,75 | 462,79 |
| Всего | | 41,70 | 49,30 | 188,96 | 1 343,77 |

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./



МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20 | 2,29 | 1,89 | 7,91 | 58,13 |
| КАША "ДРУЖБА" | 130 | 3,08 | 5,71 | 21,09 | 141,70 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,14 | 2,17 | 11,51 | 60,34 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 44,52 |
| Итого | | 10,31 | 12,27 | 45,02 | 304,69 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 138 | 0,69 | 0,14 | 13,99 | 59,54 |
| Итого | | 0,69 | 0,14 | 13,99 | 59,54 |
| Обед | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,21 | 5,26 | 7,91 | 88,39 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 159 | 5,65 | 6,06 | 10,64 | 211,93 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 152 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,63 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,58 | 0,73 | 13,03 | 66,41 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 0,75 | 0,14 | 6,88 | 33,08 |
| Итого | | 12,29 | 12,28 | 57,77 | 483,64 |
| Полдник | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 38 | 0,42 | 0,08 | 1,44 | 9,12 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 61 | 6,97 | 7,78 | 6,67 | 115,14 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 3,21 | 6,55 | 19,72 | 111,00 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/4 | 0,13 | 0,00 | 7,08 | 29,50 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 3,71 | 3,25 | 21,89 | 125,60 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 0,75 | 0,14 | 6,88 | 33,08 |
| Итого | | 15,19 | 17,80 | 63,68 | 423,44 |
| Всего | | 38,48 | 42,49 | 180,46 | 1 271,31 |

Медицинская сестра _____

Константинова Т.Ю.

