



Утверждаю



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

# МЕНЮ

11 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28	1,54	8,18	10,28	120,95
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	201	9,40	3,50	33,14	197,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91
Итого		11,14	11,69	51,64	353,76
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02
Итого		5,60	5,00	9,02	113,02
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	51	0,53	2,60	1,83	33,35
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,16	9,61	2,48	137,03
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,07	0,80	14,19	72,31
Итого		23,37	22,13	86,50	614,76
<b>Полдник</b>					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,16	10,12	8,89	174,33
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	1,00	2,58	7,63	58,58
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00
Итого		19,96	15,29	80,12	539,88
Всего		60,07	54,11	227,28	1 621,42

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.



Утверждаю

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



# МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	29	1,26	2,82	15,70	92,11
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,40	0,40	9,70	46,53
Итого		10,17	11,54	52,00	357,65
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,96	5,05	13,62	91,80
Итого		2,96	5,05	13,62	91,80
<b>Обед</b>					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	51	0,64	0,05	2,40	12,74
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	151	3,31	10,08	23,35	198,18
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,95	0,25	12,47	59,97
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,57	79,39
Итого		18,66	20,88	91,91	624,51
<b>Полдник</b>					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,22	10,39	49,97
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,12	4,15	44,61	180,76
Итого		17,43	17,28	78,51	545,64
Всего		49,22	54,75	236,04	1 619,60

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.