

Утверждаю
заведующий МБДОУ
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"
Хупеня Ю.В.

МЕНЮ 02 СЕНТЯБРЯ 2026 г.

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход		Химический состав										Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад								
ЗАВТРАК																	
237	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	180	26,31	31,57	18,09	21,71	25,74	30,89	372	446,4	0,36	0,43				
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0				
395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	200	3,15	4,2	2,72	3,62	12,96	17,28	89	118,66	1,20	1,6				
ИТОГО		342	428	31,17	38,83	26,09	34,76	48,93	66,44	594	735,06	1,56	2,03				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
	БАНАН	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95	10,00	10,0				
ОБЕД																	
67	ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	200	1,04	1,38	2,93	3,90	5,09	6,78	35	46,66	11,07	14,76				
313	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100	120	5,73	6,872	4,06	4,872	25,76	30,91	162	194,4	0	0				
120	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	60	12,12	14,55	5,81	6,97	4,87	5,85	120	144	9,49	11,39				
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	60	1,08	2,16	3,04	6,08	1,04	2,08	26,8	53,6	7,2	14,4				
77	ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	150	200	0,1	0,13	-	-	12,0	16,0	50,5	67,3	1,9	2,5				
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,78	2,6	0,41	0,6	15,18	22,14	73,37	106,66	0	0				
ИТОГО		530	690	21,85	27,692	16,25	22,422	63,94	83,76	467,67	612,62	29,66	43,05				
ПОЛДНИК																	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/25	40/30	6,07	7,08	8,4	9,8	17,54	20,46	174	203	0,22	0,26				
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	200	4,58	6,08	4,08	5,42	7,58	10,07	85	113,33	2,05	2,73				
ИТОГО		210	270	10,65	13,16	12,48	15,22	25,12	30,53	259	316,33	2,27	2,99				
УЖИН																	
168	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	200	5,43	5,43	4,23	4,23	33,38	33,38	193	193	0	0				
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,1	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03				
ИТОГО		400	400	5,49	5,49	4,25	4,25	44,48	44,48	221	237,44	0,02	0,03				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1582	1888	70,66	86,672	59,57	77,152	203,47	246,21	1636,67	1996,45	43,51	58,1				