

Утверждаю

руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (2-й корпус)  
ГБОУ СОШ №117 "Стройкерамика"  
Ключникова Е.Н.



# МЕНЮ

20 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда          | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                     |       |                   |         |             |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ "ГЕРКУЛЕСОВЫЙ" | 200   | 5,47              | 8,11    | 16,80       | 163,15                        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ          | 25/5  | 2,01              | 4,29    | 13,07       | 98,88                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК            | 200   | 2,92              | 2,99    | 9,58        | 77,58                         |
| Итого                       |       | 10,40             | 15,39   | 39,45       | 339,61                        |
| II Завтрак                  |       |                   |         |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                | 154   | 0,75              | 0,15    | 15,07       | 64,17                         |
| Итого                       |       | 0,75              | 0,15    | 15,07       | 64,17                         |
| Обед                        |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ             | 46    | 0,67              | 5,05    | 3,94        | 63,75                         |
| ЩИ С ТУШЕНКОЙ               | 200   | 7,34              | 7,52    | 18,62       | 172,80                        |
| ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ             | 80    | 13,40             | 4,54    | 5,75        | 133,02                        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ              | 130   | 3,18              | 4,00    | 20,13       | 129,10                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ        | 46    | 3,06              | 0,41    | 19,56       | 94,14                         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ       | 200   | 0,00              | 0,00    | 9,68        | 38,70                         |
| Итого                       |       | 27,65             | 21,52   | 77,68       | 631,51                        |
| Полдник                     |       |                   |         |             |                               |
| БУЛОЧКА С САХАРОМ           | 65    | 8,03              | 9,68    | 47,85       | 310,50                        |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД       | 200   | 0,08              | 0,02    | 17,44       | 70,58                         |
| Итого                       |       | 8,11              | 9,70    | 65,29       | 381,08                        |
| Ужин                        |       |                   |         |             |                               |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                | 205   | 5,73              | 6,56    | 29,64       | 202,71                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 46    | 3,30              | 0,27    | 21,71       | 102,47                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 200   | 0,10              | 0,00    | 4,48        | 18,32                         |
| Итого                       |       | 9,13              | 6,83    | 55,83       | 323,50                        |
| Всего                       |       | 56,04             | 53,59   | 253,32      | 1 739,87                      |
| Стоимость 129,85            |       |                   |         |             |                               |

Медицинская сестра Маз Зуева М.В.

Утверждаю

руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (2 корпус)  
ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Стройкосамия  
Ислюникова Н. И/



## МЕНЮ

20 октября 2025 г.

### Сад 12 часов

| Наименование блюда          | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                     |       |                   |         |             |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ "ГЕРКУЛЕСОВЫЙ" | 200   | 7                 | 9,1     | 22,4        | 202                           |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ          | 35/5  | 2,6               | 4       | 17,4        | 117                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК            | 200   | 3,7               | 3,7     | 12,9        | 101                           |
| Итого                       |       | 13,3              | 16,8    | 52,7        | 420                           |
| II Завтрак                  |       |                   |         |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                | 154   | 0,8               | 0,2     | 15          | 64                            |
| Итого                       |       | 0,8               | 0,2     | 15          | 64                            |
| Обед                        |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ             | 62    | 0,9               | 5,2     | 5,2         | 71                            |
| ЩИ С ТУШЕНКОЙ               | 200   | 7,3               | 6,6     | 18,2        | 162                           |
| ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ             | 80    | 13,5              | 4,5     | 5,9         | 135                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ              | 130   | 3,2               | 3,7     | 20,2        | 126                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ        | 62    | 4,1               | 0,5     | 26,1        | 126                           |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ       | 180   |                   |         | 8           | 32                            |
| Итого                       |       | 29                | 20,5    | 83,6        | 652                           |
| Полдник                     |       |                   |         |             |                               |
| БУЛОЧКА С САХАРОМ           | 70    | 7                 | 9,6     | 41,3        | 279                           |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД       | 200   | 0,1               |         | 16,4        | 66                            |
| Итого                       |       | 7,1               | 9,6     | 57,7        | 345                           |
| Ужин                        |       |                   |         |             |                               |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                | 210   | 5,9               | 6,3     | 30,6        | 207                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 58    | 4,4               | 0,4     | 28,9        | 137                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 200   | 0,1               |         | 4,7         | 19                            |
| Итого                       |       | 10,4              | 6,7     | 64,2        | 363                           |
| Всего                       |       | 60,6              | 53,8    | 273,2       | 1844                          |
| Стоимость 152,28            |       |                   |         |             |                               |

Медицинская сестра Маз Зуева М.В