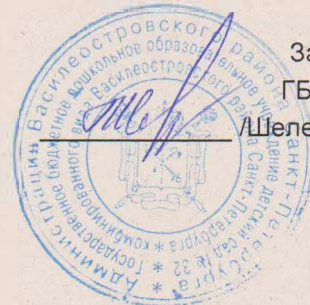


СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №032  
Шелехова С.Ю./

# МЕНЮ

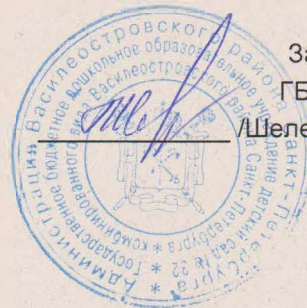
1 октября 2026 г.

аллергики сад

| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА) | 180   | 5,8               | 3       | 25,3        | 153                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                           |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                                |       | 9,3               | 3,3     | 64,8        | 328                           |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                  | 180   | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                            |
| Итого                                                |       | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                            |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                              | 60    |                   | 5,8     |             | 52                            |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С РИСОМ) С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200   | 4,9               | 5,9     | 12,6        | 127                           |
| ГУЛЯШ                                                | 80    | 8,5               | 23      | 1,8         | 248                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)   | 130   | 7,7               | 3,6     | 34,8        | 202                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) (БЕЗ САХАРА)         | 180   | 0,1               | 0,1     | 3,4         | 16                            |
| Итого                                                |       | 25,5              | 38,8    | 101,8       | 863                           |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                               |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                    | 70    | 11                | 8,7     | 4,3         | 139                           |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)            | 130   | 2,8               | 4,2     | 18,9        | 125                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)             | 180   | 0,7               | 0,3     | 9,4         | 55                            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                        | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                            |
| Итого                                                |       | 16,6              | 13,7    | 62,6        | 453                           |
| Всего                                                |       | 56,6              | 63      | 236,8       | 1741                          |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №032  
Шелехова С.Ю./

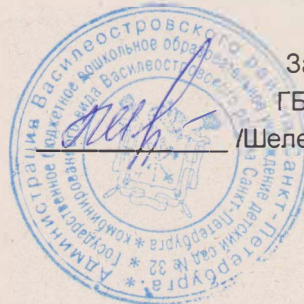
## МЕНЮ

2 октября 2026 г.  
аллергики сад

| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ<br>(БЕЗ САХАРА И МАСЛА) | 180   | 4,4               | 2,6     | 24,3        | 139                                 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( НА ХЛЕБЕ БЕЗ<br>ГЛЮТЕНА)         | 35    | 5,2               | 4,6     | 19,7        | 142                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| Итого                                                |       | 11,4              | 7,4     | 63,9        | 369                                 |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                    | 180   | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                                  |
| Итого                                                |       | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                                  |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)                 | 60    |                   |         |             |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ                             | 200   | 4,1               | 6,7     | 14,7        | 136                                 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 200   | 22,1              | 23,6    | 17,4        | 370                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                                 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)                        | 180   | 0,9               | 0,1     | 8,9         | 41                                  |
| Итого                                                |       | 31,4              | 30,8    | 90,2        | 765                                 |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                                     |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                               | 80    | 13,3              | 8,7     | 1,9         | 158                                 |
| РИС ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ)              | 130   | 3,1               | 6,2     | 33,3        | 201                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                        | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                                  |
| Итого                                                |       | 18,6              | 15,4    | 65,4        | 494                                 |
| Всего                                                |       | 66,6              | 58,1    | 226,7       | 1723                                |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №032  
Шелехова С.Ю./

# МЕНЮ

5 октября 2026 г.

аллергики сад

| Наименование блюда                                           | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                      |       |                   |         |             |                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)           | 180   | 10,7              | 5,1     | 48,2        | 281                           |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                            | 35    | 5,5               | 4,4     | 2,1         | 70                            |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                             | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                             | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                                        |       | 18                | 9,7     | 70,2        | 439                           |
| II Завтрак                                                   |       |                   |         |             |                               |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М. Д. Ж. 2,5%                    | 180   | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| Итого                                                        |       | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| Обед                                                         |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                      | 60    |                   | 5,8     |             | 52                            |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) И ПТИЦЕЙ (ИНДЕЙКА) | 200   | 4,4               | 5       | 11,6        | 110                           |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)                         | 70    | 11,8              | 13,6    | 9,2         | 205                           |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ           | 135   | 2,7               | 5,4     | 21,3        | 145                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                             | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)                     | 180   |                   |         |             |                               |
| Итого                                                        |       | 23,2              | 30,2    | 91,3        | 730                           |
| Полдник                                                      |       |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)                          | 70    | 11,3              | 14,2    | 8,5         | 207                           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ                                 | 130   | 2,7               | 4,3     | 7,7         | 82                            |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                             | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                             | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)                              | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            |
| Итого                                                        |       | 16,2              | 19,1    | 45,9        | 424                           |
| Всего                                                        |       | 62,4              | 63,5    | 215,5       | 1695                          |

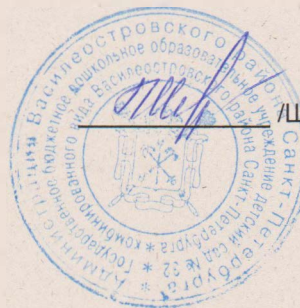
Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

1

/Шелехова С.Ю./

6 октября 2026 г.

## аллергики сад



| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ<br>(БЕЗ САХАРА И МАСЛА) | 180   | 6,5               | 3,2     | 28,8        | 171                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                                 |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| Итого                                                |       | 10                | 3,5     | 68,3        | 346                                 |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                  | 180   | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                                  |
| Итого                                                |       | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                                  |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)                 | 60    |                   |         |             |                                     |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ                             | 200   | 5,8               | 7       | 19,5        | 165                                 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ                               | 70    | 10,9              | 11,1    | 5           | 162                                 |
| РИС ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ)              | 130   | 3,1               | 6,2     | 33,3        | 201                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                                 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)                        | 180   | 0,1               | 0,1     | 2,1         | 10                                  |
| Итого                                                |       | 24,2              | 24,8    | 109,1       | 756                                 |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                                     |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ                       | 180   | 22,8              | 12,2    | 31,5        | 332                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                        | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                                  |
| ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                  | 20    | 1,5               | 2       | 14,9        | 83                                  |
| Итого                                                |       | 26,5              | 14,7    | 76,6        | 550                                 |
| Всего                                                |       | 65,9              | 50,2    | 261,6       | 1749                                |

Медицинская сестра Гжибовская С.В.

/Шелехова С.Ю./



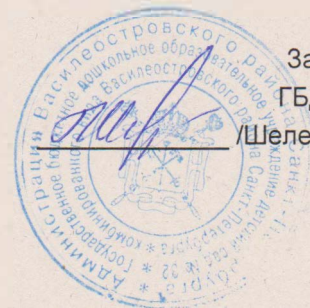
7 октября 2026 г.

## аллергики сад

| Наименование блюда                                              | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                         |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ<br>(БЕЗ САХАРА И МАСЛА)         | 180   | 5,8               | 3       | 25,3        | 153                                 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( НА ХЛЕБЕ БЕЗ<br>ГЛЮТЕНА)                    | 35    | 5,2               | 4,6     | 19,7        | 142                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                                | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| Итого                                                           |       | 12,8              | 7,8     | 64,9        | 383                                 |
| II Завтрак                                                      |       |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                               | 180   | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                                  |
| Итого                                                           |       | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                                  |
| Обед                                                            |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                         | 60    |                   | 5,8     |             | 52                                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(БЕЗ ГЛЮТЕНА) И ПТИЦЕЙ (ИНДЕЙКА) | 200   | 4,4               | 5       | 11,6        | 110                                 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(КОТЛЕТЫ)                          | 70    | 11,3              | 14,2    | 8,5         | 207                                 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С<br>МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)           | 130   | 7,7               | 3,6     | 34,8        | 202                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                                 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)                                   | 180   | 0,9               | 0,1     | 14,3        | 62                                  |
| Итого                                                           |       | 28,6              | 29,1    | 118,4       | 851                                 |
| Полдник                                                         |       |                   |         |             |                                     |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ (С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗ<br>ГЛЮТЕНА)  | 200   | 25,4              | 35,2    | 36,6        | 565                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                                | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)                                 | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                                  |
| ВАФЛИ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                               | 20    | 0,6               | 0,7     | 15,5        | 71                                  |
| Итого                                                           |       | 28,2              | 36,5    | 81,8        | 771                                 |
| Всего                                                           |       | 74,8              | 77,9    | 272,3       | 2100                                |

Медицинская сестра Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №032  
Шелехова С.Ю./

# МЕНЮ

8 октября 2026 г.

аллергики сад

| Наименование блюда                                 | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                            |       |                   |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)  | 180   | 4,4               | 2,6     | 24,3        | 139                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                   | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                           |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                   | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                              |       | 7,9               | 2,9     | 63,8        | 314                           |
| II Завтрак                                         |       |                   |         |             |                               |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М. Д. Ж. 2,5%          | 180   | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| Итого                                              |       | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| Обед                                               |       |                   |         |             |                               |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                  | 60    |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ                           | 200   | 4,7               | 3,8     | 14,7        | 113                           |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                | 200   | 22,1              | 23,6    | 17,4        | 370                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                   | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)           | 180   | 0,7               | 0,3     | 9,4         | 55                            |
| Итого                                              |       | 31,8              | 28,1    | 90,7        | 756                           |
| Полдник                                            |       |                   |         |             |                               |
| ГУЛЯШ                                              | 80    | 8,5               | 23      | 1,8         | 248                           |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 135   | 2,7               | 5,4     | 21,3        | 145                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                   | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)                      | 180   | 0,1               | 0,1     | 2,1         | 10                            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                      | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                            |
| Итого                                              |       | 13,4              | 29      | 55,2        | 537                           |
| Всего                                              |       | 58,1              | 64,5    | 217,8       | 1709                          |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

Заведующий  
ГБДОУ №032  
/Шелехова С.Ю./



9 октября 2026 г.

аллергики сад

| Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ<br>(БЕЗ САХАРА И МАСЛА)                    | 180   | 6,5               | 3,2     | 28,8        | 171                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                        | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                                 |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                                        | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| Итого                                                                   |       | 10                | 3,5     | 68,3        | 346                                 |
| II Завтрак                                                              |       |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                                     | 180   | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                                  |
| Итого                                                                   |       | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                                  |
| Обед                                                                    |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                 | 60    |                   | 5,8     |             | 52                                  |
| РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ                                           | 200   | 4,5               | 5,9     | 9,8         | 115                                 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                  | 80    | 13,3              | 8,7     | 1,9         | 158                                 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(БЕЗ ГЛЮТЕНА) (С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ) | 130   | 4,7               | 5,5     | 30          | 187                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                        | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                                 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (БЕЗ<br>САХАРА)                                   | 180   | 0,1               | 0,1     | 3,6         | 16                                  |
| Итого                                                                   |       | 26,9              | 26,4    | 94,5        | 746                                 |
| Полдник                                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                         | 200   | 17,9              | 17,7    | 15,5        | 295                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                        | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                                 |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                                        | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕНЫЕ)                                          | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                                  |
| Итого                                                                   |       | 21,8              | 18,4    | 64,8        | 517                                 |
| Всего                                                                   |       | 63,9              | 55,5    | 235,2       | 1706                                |

Медицинская сестра Гжибовская С.В.

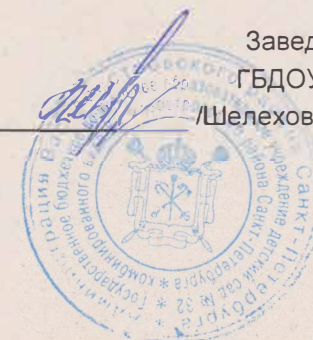
СОГЛАСОВАНО

Заведующий  
ГБДОУ №032  
Шелехова С.Ю./

# МЕНЮ

12 октября 2026 г.

аллергии сад



| Наименование блюда                                           | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                      |       |                   |         |             |                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)           | 180   | 10,7              | 5,1     | 48,2        | 28                            |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                                                | 25    | 5,8               | 13,5    | 0,2         | 145                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                             | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                             | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                                        |       | 18,3              | 18,8    | 68,3        | 514                           |
| II Завтрак                                                   |       |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                          | 180   | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                            |
| Итого                                                        |       | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                            |
| Обед                                                         |       |                   |         |             |                               |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                            | 60    |                   |         |             |                               |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) И ПТИЦЕЙ (ИНДЕЙКА) | 200   | 4,4               | 5       | 11,6        | 110                           |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)                          | 70    | 11,3              | 14,2    | 8,5         | 207                           |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ           | 135   | 2,7               | 5,4     | 21,3        | 145                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                             | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)                     | 180   | 0,6               | 0,3     | 8,4         | 50                            |
| Итого                                                        |       | 23,3              | 25,3    | 99          | 730                           |
| Полдник                                                      |       |                   |         |             |                               |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)                                      | 200   | 18,4              | 27,3    | 38,1        | 471                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                             | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                             | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)                              | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            |
| ВАФЛИ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                            | 20    | 0,6               | 0,7     | 15,5        | 71                            |
| Итого                                                        |       | 21,2              | 28,6    | 83,3        | 677                           |
| Всего                                                        |       | 68                | 79,9    | 258,2       | 2018                          |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №032  
/Шелехова С.Ю./

# МЕНЮ

13 октября 2026 г.

аллергии сад

| Наименование блюда                                                | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                           |       |                   |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)              | 180   | 5,8               | 3       | 25,3        | 153                           |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( НА ХЛЕБЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА)                         | 35    | 5,2               | 4,6     | 19,7        | 142                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                                  | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                                             |       | 12,8              | 7,8     | 64,9        | 383                           |
| II Завтрак                                                        |       |                   |         |             |                               |
| КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                                 | 180   | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                            |
| Итого                                                             |       | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                            |
| Обед                                                              |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                           | 60    |                   | 5,8     |             | 52                            |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ                                          | 200   | 4,7               | 3,8     | 14,7        | 112                           |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                                 | 70    | 11                | 8,7     | 4,3         | 139                           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ) | 130   | 4,7               | 5,5     | 30          | 187                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)                                      | 180   | 0,1               | 0,1     | 7,9         | 34                            |
| Итого                                                             |       | 24,8              | 24,3    | 106,1       | 742                           |
| Полдник                                                           |       |                   |         |             |                               |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ                                    | 180   | 22,8              | 12,2    | 31,5        | 332                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)                          | 180   |                   |         |             |                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                                     | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                            |
| ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                               | 20    | 1,5               | 2       | 14,9        | 83                            |
| Итого                                                             |       | 26,4              | 14,7    | 76,4        | 549                           |
| Всего                                                             |       | 69,2              | 51,3    | 254,6       | 1769                          |

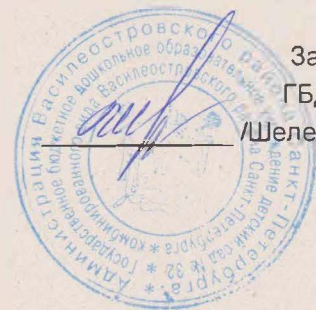
Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО

## МЕНЮ

14 октября 2026 г.

аллергики сад



Заведующий

ГБДОУ №032

/Шелехова С.Ю./

| Наименование блюда                                                | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                           |       |                   |         |             |                               |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"(БЕЗ САХАРА И МАСЛА) | 180   | 5,6               | 3,7     | 19,1        | 133                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                           |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                                  | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                                             |       | 9,1               | 4       | 58,6        | 308                           |
| II Завтрак                                                        |       |                   |         |             |                               |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М. Д. Ж. 2,5%                         | 180   | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| Итого                                                             |       | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| Обед                                                              |       |                   |         |             |                               |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                                 | 60    |                   |         |             |                               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ                | 200   | 4,4               | 5,8     | 6,7         | 102                           |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ                            | 200   | 15,1              | 10,9    | 34,2        | 309                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)                          | 180   |                   |         |             |                               |
| Итого                                                             |       | 23,8              | 17,1    | 90,1        | 629                           |
| Полдник                                                           |       |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)                               | 70    | 11,3              | 14,2    | 8,5         | 207                           |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ                                      | 130   | 2,7               | 4,3     | 7,7         | 82                            |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                                  | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,9               | 0,1     | 8,9         | 41                            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)                                   | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            |
| Итого                                                             |       | 17                | 19,2    | 54,6        | 464                           |
| Всего                                                             |       | 54,9              | 44,8    | 211,4       | 1503                          |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

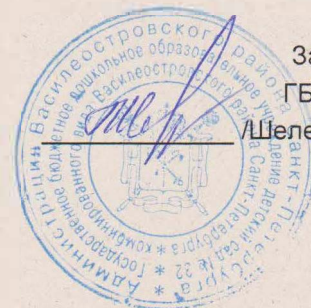
ГБДОУ №032

Шелехова С.Ю./

**МЕНЮ**

15 октября 2025 г.

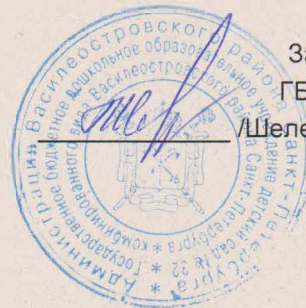
аллергии сад



| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА) | 180   | 5,8               | 3       | 25,3        | 153                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 40    | 3,4               | 0,3     | 39,3        | 174                           |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                                                |       | 9,3               | 3,3     | 64,8        | 328                           |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                  | 180   | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                            |
| Итого                                                |       | 5,2               | 7,2     | 7,6         | 97                            |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                              | 60    |                   | 5,8     |             | 52                            |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С РИСОМ) С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200   | 4,9               | 5,9     | 12,6        | 127                           |
| ГУЛЯШ                                                | 80    | 8,5               | 23      | 1,8         | 248                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)   | 130   | 7,7               | 3,6     | 34,8        | 202                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) (БЕЗ САХАРА)         | 180   | 0,1               | 0,1     | 3,4         | 16                            |
| Итого                                                |       | 25,5              | 38,8    | 101,8       | 863                           |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                               |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                    | 70    | 11                | 8,7     | 4,3         | 139                           |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)            | 130   | 2,8               | 4,2     | 18,9        | 125                           |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                            |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)             | 180   | 0,7               | 0,3     | 9,4         | 55                            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                        | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                            |
| Итого                                                |       | 16,6              | 13,7    | 62,6        | 453                           |
| Всего                                                |       | 56,6              | 63      | 236,8       | 1741                          |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий  
ГБДОУ №032  
Шелехова С.Ю./

## МЕНЮ

16 октября 2026 г.  
аллергии сад

| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ<br>(БЕЗ САХАРА И МАСЛА) | 180   | 4,4               | 2,6     | 24,3        | 139                                 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( НА ХЛЕБЕ БЕЗ<br>ГЛЮТЕНА)         | 35    | 5,2               | 4,6     | 19,7        | 142                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| Итого                                                |       | 11,4              | 7,4     | 63,9        | 369                                 |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                    | 180   | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                                  |
| Итого                                                |       | 5,2               | 4,5     | 7,2         | 95                                  |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)                 | 60    |                   |         |             |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ                             | 200   | 4,1               | 6,7     | 14,7        | 136                                 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 200   | 22,1              | 23,6    | 17,4        | 370                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 50    | 4,3               | 0,4     | 49,2        | 218                                 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)                        | 180   | 0,9               | 0,1     | 8,9         | 41                                  |
| Итого                                                |       | 31,4              | 30,8    | 90,2        | 765                                 |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                                     |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                               | 80    | 13,3              | 8,7     | 1,9         | 158                                 |
| РИС ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ)              | 130   | 3,1               | 6,2     | 33,3        | 201                                 |
| ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА                                     | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7        | 87                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)                                     | 180   | 0,1               |         | 0,2         | 1                                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)                        | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,3        | 47                                  |
| Итого                                                |       | 18,6              | 15,4    | 65,4        | 494                                 |
| Всего                                                |       | 66,6              | 58,1    | 226,7       | 1723                                |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Гжибовская С.В.