СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
_____ /Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

2 ноября 2026 г.

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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 РУБЛЕНЫЕ 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 ЗЕЛЕНЫЕ)	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.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
/Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

3 ноября 2026 г.

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (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 (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 РАСТИТЕЛЬНЫМ)	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.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
_____ /Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

5 ноября 2026 г.

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
/Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

6 ноября 2026 г.

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (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 (БЕЗ ГЛЮТЕНА) (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	130	4,7	5,5	30	187
ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	50	4,3	0,4	49,2	218
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (БЕЗ 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

9 ноября 2026 г.

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	180	10,7	5,1	48,2	281
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 ЗЕЛЕНЫЕ)	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

10 ноября 2026 г.

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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

Заведующий
ГБДОУ №032
/Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

11 ноября **2026 г.**

аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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 ЗЕЛЕНЫЕ)	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

12 ноября 2025 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

13 ноября 2026 г.
аллергики сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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
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		**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 (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 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.