

Закон
ГБ
/Шеле

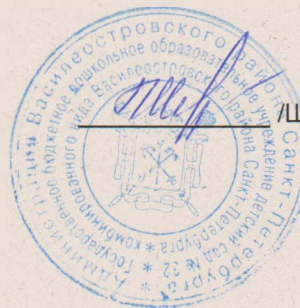
аллергики сад

Медицинская сестра Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
Шелехова С.Ю./**МЕНЮ**
13 января 2026 г.

аллергии 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					
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 ЗЕЛЕННЫЕ)	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.

Школы № 10

ГБДОУ №032

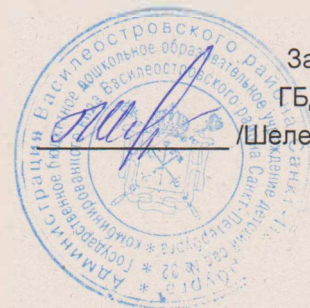
/Шелехова С.Ю./

14 января 2026 г.

аллергики сад

Медицинская сестра Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий
ГБДОУ №032
Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

15 января 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.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ №032

/Шелехова С.Ю./

MEHIO

16 января 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 РАСТИТЕЛЬНОМ)	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.