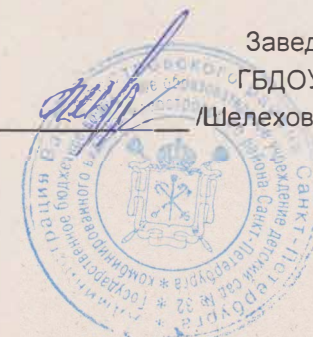


СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
Шелехова С.Ю./**МЕНЮ**

19 января 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	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.

аллергики сад

Медицинская сестра Гжибовская С.В.

Гжибовская С.В.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ №032

/Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

21 января 2026 г.

аллергики сад

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

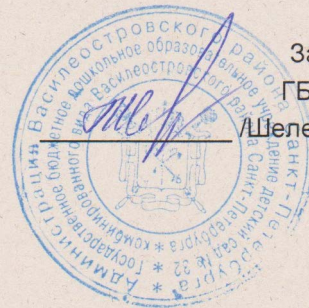
ГБДОУ №032

Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

22 января 2026 г.

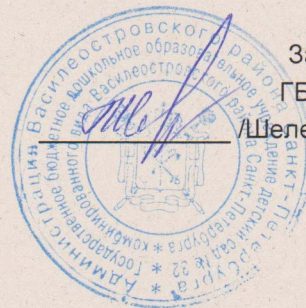
аллергики сад



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.

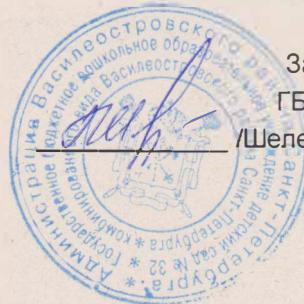
СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ГБДОУ №032
Шелехова С.Ю./**МЕНЮ**
23 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
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.

СОГЛАСОВАНО



Заведующий
ГБДОУ №032
Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

26 января 2026 г.

аллергии сад

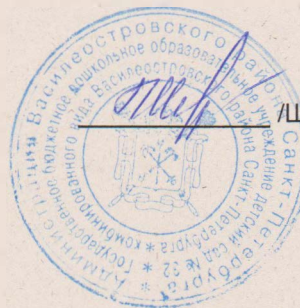
Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	180	10,7	5,1	48,2	281
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	35	5,5	4,4	2,1	70
ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	1,7	0,2	19,7	87
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	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./

аллергики сад



Медицинская сестра Гжибовская С.В.

1

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ №032

Шелехова С.Ю./

МЕНЮ

28 января 2026 г.

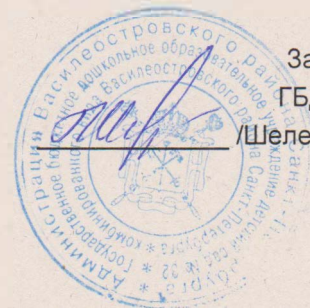
аллергики сад



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
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 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
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
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗ 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

29 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.

[Handwritten signature]

Ше

/Шелехова С.Ю./

30 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.