

Утверждаю

СГ "Детский сад "Чудо-Град" ГОУ СОШ "ОПТИКА" г. Москва, пос. Придорожный

Алькина И.В./

руководитель

Меню

8 октября 2026 г.

Если 12 часов



Наименование блюда		Выход	Цена, руб.	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	3,92	6,23	6,72	24,84	185,72		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	0,54	3,26	2,68	10,39	79,03		
БАТОН	20	1,22	1,53	0,59	10,49	53,49		
МАСЛО (ПОПЦИЯМИ)	5	3,63	0,05	4,06	0,07	37,70		
Итого			9,31	11,07	14,05	45,79		355,94
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	6,86	0,57	0,11	11,48	48,87		
Итого			6,86	0,57	0,11	11,48		48,87
Обед								
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	30	1,25	0,46	1,06	2,30	20,60		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	13,99	6,27	6,91	16,28	148,71		
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	17,55	8,59	8,88	27,95	227,14		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	3,41	0,12	0,19	10,61	44,75		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,39	2,30	0,19	15,15	71,48		
Итого			37,58	17,74	17,16	72,29		512,68
Полдник								
КЕФИР	170	15,80	4,94	4,26	6,82	90,31		
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	1,32	1,86	0,42	12,24	60,10		
Итого			17,13	6,80	4,68	19,06		150,41
Ужин								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	36,84	18,10	5,89	6,26	151,72		
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,88	0,10	0,04	6,20	27,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,87	1,36	0,18	8,69	41,81		
Итого			38,58	19,56	6,11	21,15		220,89
Бсего			109,46	55,74	42,11	169,77		1 288,79

Медицинская сестра Щербакова Ю.С.



СГ "Детский сад" "Уд-Град" ТБОУ СОШ "Олимпийский городок" подведомственный
Директор И.В.А.

Сад 12 часов

МЕНЮ
8 октября 2026 г.

Утверждено

Наименование блюда		Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	4,17	7,37	7,22	30,25	216,50	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,59	3,28	2,68	10,47	79,45	
БАТОН	34	2,08	2,60	1,01	17,84	90,92	
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	5	3,63	0,05	4,06	0,07	37,70	
Итого		10,47	13,30	14,97	58,63	424,57	
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	144	8,59	0,71	0,14	14,38	61,20	
Итого		8,59	0,71	0,14	14,38	61,20	
Обед							
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ	50	2,16	0,75	1,73	3,69	33,54	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ	180/10	16,10	7,32	7,69	21,29	178,06	
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	18,78	8,93	9,93	28,72	241,22	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	2,86	0,10	0,10	10,96	45,65	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	1,99	3,30	0,27	21,70	102,42	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,08	1,70	0,23	10,86	52,25	
Итого		42,97	22,10	19,95	97,22	653,14	
Полдник							
КЕФИР	200	18,59	5,99	5,17	8,27	109,52	
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,12	2,89	0,72	19,29	95,27	
Итого		20,71	8,88	5,89	27,56	204,79	
Ужин							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	225	38,68	18,78	6,70	6,89	164,54	
ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ							
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1,87	0,22	0,10	11,88	53,51	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,08	1,70	0,23	10,86	52,25	
Итого		41,64	20,70	7,03	29,63	270,30	
Всего		124,38	65,69	47,98	227,42	1 614,00	

Медицинская сестра Щербакова Ю.С.