

Меню (сад) 14.07.2026

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»
Густокашина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг.це н,ккал
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,17	6,87	19,61*	161,10
Бутерброд с джемом	28/22	2,3	0,29	28,9	125,25
Чай с сахаром	190	0,08	0	6,46	26,12
Второй завтрак					
Сок	97	0,49	0,1	9,8	41,71
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,3	3,53	1,26	37,99
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,58	4,19	7,8	77,41
Гренки из пшеничного хлеба	33	2,91	0,23	19,13	90,28
Котлеты или биточки рыбные	80	17,50	8,86	8,79	184,57
Каша рассыпчатая с овощами	120	2,76	2,67	27,73	146,22
Соус сметанный	20	0,30	1,87	0,68	25,23
Компот из яблок и ягод замороженных	180	0,14	0,08	8,51	36,25
Хлеб ржаной	41	2,63	0,35	16,86	81,11
Уплотнённый полдник					
Омлет натуральный	85	0,94	7,43	1,49	76,77
Сдоба «Обыкновенная»	60	4,58	3,55	33,36	184,36
Хлеб пшеничный	13	0,99	0,08	6,52	30,79
Чай с сахаром	180	0,08	0	5,97	24,18

Меню (ясли) 14.07.2026

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»
Густокашина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг.це н,ккал
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	130	4,52	5,97	17,06	140,34*
Бутерброд с джемом	28/11	2,17	0,28	21,12	94,94
Чай с сахаром	170	0,06	0	4,19	16,98
Второй завтрак					
Сок	97	0,49	0,1	9,8	41,71
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,2	2,35	0,84	25,33
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,33	3,55	6,52	65,21
Гренки из пшеничного хлеба	30	2,65	0,21	17,39	82,08
Котлеты или биточки рыбные	70	15,33	7,79	7,69	161,62
Каша рассыпчатая с овощами	100	2,32	2,22	23,13	121,96
Соус сметанный	15	0,23	1,43	0,52	19,19
Компот из яблок и ягод замороженных	170	0,13	0,08	7,44	31,86
Хлеб ржаной	32	2,06	0,27	13,15	63,31
Уплотнённый полдник					
Омлет натуральный	65	0,73	5,73	1,14	58,97
Сдоба «Обыкновенная»	60	4,58	3,55	33,36	184,36
Хлеб пшеничный	12	0,89	0,07	5,84	27,57
Чай с сахаром	170	0,1	0	4,19	16,98