

# Меню (ясли) 20.07.2026

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

Утверждаю:

Густокашина Л.В.

| Наименование блюда           | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы,г | Энерг.це<br>н.ккал |
|------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>               |             |             |            |                |                    |
| Каша рисовая молочная жидкая | 130         | 3,27        | 4,72       | 18,97          | 131,57             |
| Бутерброд с маслом           | 24/6        | 1,81        | 4,95       | 11,73          | 98,66              |
| Какао с молоком              | 170         | 2,95        | 2,94       | 9,41           | 76,48              |
| <b>Второй завтрак</b>        |             |             |            |                |                    |
| Снежок                       | 130         | 3,91        | 1,3        | 5,21           | 52,2               |
| <b>Обед</b>                  |             |             |            |                |                    |
| Рассольник Ленинградский     | 150         | 1,79        | 3,7        | 12,6           | 92,62              |
| Жаркое по-домашнему          | 160         | 13,99       | 25,83      | 33,86          | 424,86             |
| Кисель из ягод               | 160         | 0,23        | 0,07       | 16,53          | 68,8               |
| Хлеб ржаной                  | 32          | 2,06        | 0,27       | 13,15          | 63,31              |
| Хлеб пшеничный               | 12          | 0,89        | 0,07       | 5,84           | 27,57              |
| <b>Уплотнённый полдник</b>   |             |             |            |                |                    |
| Салат из моркови             | 30          | 0,44        | 1,78       | 3,77           | 33,22              |
| Суфле из творога             | 0           | 11,12       | 6,86       | 10,86          | 152,06             |
| Повидло                      | 15          | 0,06        | 0          | 9,9            | 39,84              |
| Чай с сахаром                | 170         | 0,1         | 0          | 4,19           | 16,98              |

# Меню (сад) 20.07.2026

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

Утверждаю:

Густокашина Л.В.

| Наименование блюда           | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы,г | Энерг.це<br>н.ккал |
|------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>               |             |             |            |                |                    |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150         | 3,76        | 5,46       | 21,87          | 151,93             |
| Бутерброд с маслом           | 24/6        | 1,1         | 4,95       | 11,73          | 98,66              |
| Какао с молоком              | 190         | 3,3         | 3,29       | 11,34          | 88,83              |
| <b>Второй завтрак</b>        |             |             |            |                |                    |
| Снежок                       | 150         | 4,52        | 1,5        | 6,02           | 60,24              |
| <b>Обед</b>                  |             |             |            |                |                    |
| Рассольник Ленинградский     | 180         | 2,13        | 4,36       | 15,09          | 110,31             |
| Жаркое по-домашнему          | 200         | 17,66       | 33,62      | 43,66          | 549,02             |
| Кисель из ягод               | 170         | 0,25        | 0,07       | 17,65          | 73,46              |
| Хлеб ржаной                  | 41          | 2,63        | 0,35       | 16,86          | 81,11              |
| Хлеб пшеничный               | 26          | 1,92        | 0,16       | 12,66          | 59,72              |
| <b>Уплотнённый полдник</b>   |             |             |            |                |                    |
| Салат из моркови             | 50          | 0,73        | 2,97       | 6,28           | 55,37              |
| Суфле из творога             | 120         | 16,3        | 10,13      | 16,23          | 224,5              |
| Повидло                      | 22          | 0,09        | 0          | 14,52          | 58,43              |
| Чай с сахаром                | 180         | 0,1         | 0          | 5,97           | 24,18              |