



**Меню СП "Детский Сад" ГБОУ ООШ № 2 г.о. Октябрьск**

на 15 января 2026 года  
**Дети от 3-х до 7 лет**

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

**Завтрак**

5,39	6,38	32,02	207	Каша вязкая геркулес	210
2,85	2,41	14,36	91	Кафеинный напиток с молоком	180
2,45	7,55	14,62	136	Бутерброд с сыром	47/3/14
10,69	16,34	61	434	ИТОГО:	390

**2-й Завтрак**

0,9	0	18,18	76	Сок яблочный	118
0,4	0,3	10,3	46	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	159
1,3	0,3	28,48	122	ИТОГО:	277

**Обед**

0,85	3,65	5,02	56,34	Салат из свеклы	60
1,39	3,91	6,79	67,8	Рассольник ленинградский на к/б	200
3,65	5,37	36,68	209,7	Рис отварной	150
20,63	16,3	5,24	250	Гуляш из отварного мяса	130
0,12	0,02	10,2	41	Чай с лимоном	180
3,3	0,6	16,7	87	Хлеб ржаной	58
29,94	29,85	80,63	711,84	ИТОГО:	778

**Уплотненный полдник**

13,5	12,5	5,3	189,2	Печень говяжья по строгановски	85
3,06	4,8	20,44	137	Картофельное пюре	150
3,16	0,4	19,32	94	Хлеб пшеничный	35
5,22	4,5	7,2	92	Ряженка	142
24,94	22,2	52,26	512,2	ИТОГО:	412

Бухгалтер СП "Детский сад" ГБОУ ООШ № 2 г.о. Октябрьск:

*Сину-*

Емелина М.В.