

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад № 60  
/Богомолова Е.Н./

## МЕНЮ

4 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 30         | 3,91              | 3,64         | 10,28         | 90,20                          | 0,07           |
| 2008               | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150        | 2,60              | 2,50         | 18,50         | 128,00                         | 0,60           |
|                    | ТК№02<br>6    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180        | 2,53              | 2,13         | 9,07          | 66,20                          | 0,47           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>360</b> | <b>9,04</b>       | <b>8,27</b>  | <b>37,85</b>  | <b>284,40</b>                  | <b>1,14</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
|                    | ТК№00<br>2    | ГРУША СВЕЖАЯ                                  | 147        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                          | 3,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>147</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                   | <b>3,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                               | 40         | 0,59              | 2,25         | 1,18          | 35,77                          | 0,10           |
| 2012               | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 150/15     | 4,55              | 4,53         | 10,21         | 100,09                         | 5,07           |
| 2016               | 292           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 145        | 17,21             | 16,21        | 16,39         | 280,23                         | 8,28           |
|                    | ТК№03<br>1    | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 150        | 0,30              | 0,00         | 5,80          | 85,00                          | 0,00           |
|                    | ТК№01<br>6    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 23         | 1,63              | 0,20         | 10,63         | 51,63                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>523</b> | <b>24,28</b>      | <b>23,19</b> | <b>44,21</b>  | <b>552,72</b>                  | <b>13,45</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
|                    | ТК№00<br>1    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 50         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 5,00           |
| 2016               | 219           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 120        | 4,29              | 3,57         | 27,38         | 159,05                         | 0,00           |
| 2016               | 227           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                  | 40         | 4,58              | 4,14         | 0,25          | 56,58                          | 0,00           |
|                    | ТК№024        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 160        | 0,07              | 0,00         | 5,02          | 20,93                          | 0,55           |
|                    | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 14         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                          | 0,00           |
| 2014               | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                           | 50         | 6,00              | 3,52         | 20,43         | 138,16                         | 0,03           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>434</b> | <b>16,54</b>      | <b>11,45</b> | <b>61,38</b>  | <b>417,72</b>                  | <b>5,58</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>50,46</b>      | <b>43,41</b> | <b>158,94</b> | <b>1 325,34</b>                | <b>23,17</b>   |

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад № 60  
/Богомолова Е.Н./**МЕНЮ**

4 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                              | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 40         | 5,44              | 5,27         | 12,73         | 121,03                        | 0,11           |
| 2008              | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200        | 6,20              | 10,00        | 26,80         | 209,00                        | 0,80           |
|                   | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 2,59              | 2,18         | 10,16         | 71,25                         | 0,48           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>420</b> | <b>14,23</b>      | <b>17,45</b> | <b>49,69</b>  | <b>401,28</b>                 | <b>1,39</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ                                    | 147        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>147</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>3,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 50         | 0,78              | 2,84         | 1,47          | 44,69                         | 1,86           |
| 2012              | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20     | 5,47              | 5,18         | 11,45         | 114,72                        | 5,82           |
| 2016              | 292           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                             | 195        | 22,95             | 20,08        | 21,85         | 359,89                        | 11,04          |
|                   | ТК№044        | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                | 180        | 0,36              | 0,00         | 7,00          | 102,00                        | 0,30           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 23         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25         | 1,88              | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>693</b> | <b>33,14</b>      | <b>29,05</b> | <b>65,27</b>  | <b>738,30</b>                 | <b>19,02</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                  | 50         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 5,00           |
| 2016              | 219           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 145        | 5,33              | 4,61         | 34,05         | 199,07                        | 0,00           |
| 2016              | 227           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40         | 4,90              | 4,50         | 0,30          | 60,90                         | 0,00           |
|                   | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180/6/7    | 0,10              | 0,01         | 6,10          | 25,99                         | 1,07           |
| 2014              | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 70         | 8,30              | 5,42         | 29,01         | 198,73                        | 0,04           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>498</b> | <b>19,23</b>      | <b>14,64</b> | <b>71,36</b>  | <b>496,69</b>                 | <b>6,11</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>67,20</b>      | <b>61,64</b> | <b>201,82</b> | <b>1 706,77</b>               | <b>29,52</b>   |

Утверждаю

.Заведующий  
ГБДОУ ЦРР-детский сад №60/2  
\_\_\_\_\_ / Богомолова Е.Н./

## МЕНЮ

4 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур         | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                            |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012                       | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 30         | 1,62              | 0,62         | 11,07         | 56,43                          | 0,00           |
| 2008                       | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150        | 2,60              | 2,50         | 18,50         | 128,00                         | 0,60           |
|                            | ТК№02<br>6    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180        | 2,58              | 2,23         | 9,49          | 68,93                          | 0,48           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>360</b> | <b>6,80</b>       | <b>5,35</b>  | <b>39,06</b>  | <b>253,36</b>                  | <b>1,08</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
|                            | ТК№00<br>2    | ГРУША СВЕЖАЯ                                  | 199        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                          | 3,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>199</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                   | <b>3,00</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012                       | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                               | 50         | 0,78              | 2,99         | 1,56          | 47,45                          | 0,13           |
| 2012                       | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 160/15     | 6,25              | 6,18         | 13,71         | 135,51                         | 6,81           |
| 2016                       | 292           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                           | 195        | 22,21             | 21,23        | 22,33         | 369,19                         | 11,28          |
|                            | ТК№03<br>1    | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 150        | 0,30              | 0,00         | 5,80          | 85,00                          | 0,00           |
|                            | ТК№01<br>6    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 35         | 1,63              | 0,20         | 10,63         | 51,63                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>605</b> | <b>31,17</b>      | <b>30,60</b> | <b>54,03</b>  | <b>688,78</b>                  | <b>18,22</b>   |
| <b>Уплотненный Полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
|                            | ТК№00<br>1    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 66         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 5,00           |
| 2016                       | 219           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 160        | 5,79              | 4,69         | 36,97         | 213,32                         | 0,00           |
| 2016                       | 227           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                  | 49         | 5,66              | 5,13         | 0,31          | 70,05                          | 0,00           |
|                            | ТК№024        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 160        | 0,05              | 0,01         | 6,94          | 28,83                          | 0,84           |
|                            | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 21         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                          | 0,00           |
| 2014                       | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                           | 70         | 9,22              | 4,71         | 27,70         | 190,69                         | 0,04           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>526</b> | <b>22,32</b>      | <b>14,76</b> | <b>80,22</b>  | <b>545,89</b>                  | <b>5,88</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>60,89</b>      | <b>51,21</b> | <b>188,81</b> | <b>1 558,53</b>                | <b>28,18</b>   |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

.Заведующий  
ГБДОУ ЦРР-детский сад №60/2  
\_\_\_\_\_ / Богомолова Е.Н./

## МЕНЮ

4 октября 2024 г.

### Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур         | № техн. карты | Наименование блюда                                 | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                            |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012                       | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 40         | 1,98              | 0,77         | 13,59         | 69,29                          | 0,00           |
| 2008                       | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")    | 200        | 6,20              | 10,00        | 26,80         | 209,00                         | 0,80           |
| 2008                       | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергики) | 200        | 1,83              | 4,37         | 18,89         | 122,07                         | 0,00           |
|                            | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180        | 2,62              | 2,26         | 10,40         | 73,04                          | 0,48           |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          | 180        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>420</b> | <b>10,80</b>      | <b>13,03</b> | <b>50,79</b>  | <b>351,33</b>                  | <b>1,28</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
|                            | ТК № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 158        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                          | 3,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>158</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                   | <b>3,00</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012                       | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                    | 50         | 0,83              | 3,02         | 1,56          | 47,44                          | 1,98           |
| 2012                       | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ           | 200/20     | 5,70              | 5,41         | 12,38         | 121,29                         | 6,32           |
| 2016                       | 292           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                | 205        | 23,48             | 20,63        | 23,59         | 373,98                         | 11,92          |
|                            | ТК№044        | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                   | 180        | 0,36              | 0,00         | 7,00          | 102,00                         | 0,30           |
|                            | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 27         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                          | 0,00           |
|                            | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 27         | 1,88              | 0,75         | 12,90         | 66,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>709</b> | <b>33,95</b>      | <b>30,01</b> | <b>68,03</b>  | <b>761,71</b>                  | <b>20,52</b>   |
| <b>Уплотненный Полдник</b> |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
|                            | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                     | 53         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 5,00           |
| 2016                       | 219           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ               | 160        | 5,79              | 5,12         | 36,97         | 217,33                         | 0,00           |
| 2016                       | 227           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                       | 40         | 4,90              | 4,50         | 0,30          | 60,90                          | 0,00           |
|                            | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7    | 0,08              | 0,01         | 6,53          | 28,04                          | 1,44           |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          | 180/6      | 0,00              | 0,00         | 4,84          | 19,35                          | 0,00           |
| 2014                       | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 70         | 9,22              | 6,04         | 31,38         | 217,48                         | 0,05           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>516</b> | <b>20,59</b>      | <b>15,77</b> | <b>77,08</b>  | <b>535,75</b>                  | <b>6,49</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>65,94</b>      | <b>59,31</b> | <b>211,40</b> | <b>1 719,29</b>                | <b>31,29</b>   |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_