

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 марта 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,24	26,59	1,14
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>8,38</b>	<b>10,31</b>	<b>39,54</b>	<b>277,89</b>	<b>1,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	154	3,86	0,77	106,80	450,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>3,86</b>	<b>0,77</b>	<b>106,80</b>	<b>450,67</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,24	4,67	7,95	91,05	3,47
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,74	5,74	2,60	104,82	0,31
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,38	4,10	15,76	109,89	7,35
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,48	0,10	18,02	74,97	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>20,24</b>	<b>15,23</b>	<b>59,13</b>	<b>456,23</b>	<b>11,93</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,44	9,70	17,52	207,11	1,19
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,04	0,00	4,92	19,81	0,01
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,88	3,89	25,64	165,68	0,07
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>14,36</b>	<b>13,71</b>	<b>54,48</b>	<b>423,60</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего</b>				<b>46,84</b>	<b>40,02</b>	<b>259,95</b>	<b>1 608,39</b>	<b>14,74</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 марта 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,01	25,53	1,10
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,50</b>	<b>12,41</b>	<b>48,01</b>	<b>349,93</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	155	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	51	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,15	4,60	7,68	88,57	3,23
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,64	11,80	3,50	174,50	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	80	20,00	13,44	0,00	203,20	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,99	4,85	19,80	135,60	9,21
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>24,48</b>	<b>22,17</b>	<b>76,36</b>	<b>605,41</b>	<b>14,74</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	19,82	18,34	33,20	202,16	1,39
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	3,70	4,60	38,50	208,98	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ)	50	12,38	8,32	0,00	125,73	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,59	2,57	17,10	110,25	0,05
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>31,65</b>	<b>23,14</b>	<b>64,41</b>	<b>517,31</b>	<b>4,44</b>
<b>Всего</b>				<b>67,23</b>	<b>58,32</b>	<b>203,58</b>	<b>1 538,95</b>	<b>26,78</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 марта 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	155	6,80	5,61	39,72	236,17	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,19	26,30	1,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>8,34</b>	<b>10,31</b>	<b>39,49</b>	<b>277,60</b>	<b>1,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,25	4,58	7,86	89,85	3,26
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,34	5,84	2,73	104,65	0,30
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	17,10	11,49	0,00	173,74	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,36	4,13	15,49	109,09	7,21
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,38	8,47	19,05	162,19	9,60
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19,45</b>	<b>15,27</b>	<b>60,58</b>	<b>459,79</b>	<b>12,37</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	1,20
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	14,63	9,83	0,00	148,59	0,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	110	2,71	3,37	28,21	153,13	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,92	3,85	26,11	167,23	0,07
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>14,42</b>	<b>13,77</b>	<b>55,05</b>	<b>426,78</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего</b>				<b>42,81</b>	<b>39,95</b>	<b>169,92</b>	<b>1 230,47</b>	<b>21,17</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 марта 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	8,99	7,41	52,51	312,23	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,01	25,54	1,12
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,50</b>	<b>12,41</b>	<b>48,01</b>	<b>349,94</b>	<b>1,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,10	4,58	7,57	87,77	3,19
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,12	11,94	3,48	173,59	0,39
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	85	20,80	13,98	0,00	211,33	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	4,89	19,45	134,24	9,05
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	2,96	8,58	23,80	184,60	12,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>23,88</b>	<b>22,33</b>	<b>75,88</b>	<b>602,34</b>	<b>14,53</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,02	18,53	33,54	204,20	1,40
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	150	3,74	4,65	38,89	211,09	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	14,63	9,83	0,00	148,59	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,60	2,56	17,28	110,94	0,05
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>31,86</b>	<b>23,32</b>	<b>64,93</b>	<b>520,04</b>	<b>4,45</b>
<b>Всего</b>				<b>66,84</b>	<b>58,66</b>	<b>203,62</b>	<b>1 538,62</b>	<b>26,60</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_