

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 января 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,36	2,04	15,32	65,93	1,75
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,37</b>	<b>22,76</b>	<b>32,14</b>	<b>293,47</b>	<b>3,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	151	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,12	6,26	5,69	98,51	8,26
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,95	15,16	3,79	211,18	0,64
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,03	7,60	29,67	0,13
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>26,25</b>	<b>26,35</b>	<b>51,28</b>	<b>549,96</b>	<b>10,63</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,48	13,39	12,67	228,53	17,29
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,37	7,05	33,50	214,76	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>22,45</b>	<b>23,70</b>	<b>72,30</b>	<b>598,92</b>	<b>19,57</b>
<b>Всего</b>				<b>66,67</b>	<b>73,31</b>	<b>171,22</b>	<b>1 512,85</b>	<b>37,06</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 января 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,34	2,02	15,17	65,28	1,73
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,04</b>	<b>28,12</b>	<b>33,77</b>	<b>338,78</b>	<b>4,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	151	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,13	6,01	69,51	8,66
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20,93	21,00	5,15	293,15	0,88
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	11,25	43,80	0,19
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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>754</b>	<b>32,10</b>	<b>31,70</b>	<b>70,81</b>	<b>723,76</b>	<b>11,73</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,78	13,86	14,22	248,34	20,29
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>22,20</b>	<b>17,70</b>	<b>55,05</b>	<b>474,07</b>	<b>22,97</b>
<b>Всего</b>				<b>75,94</b>	<b>78,02</b>	<b>175,13</b>	<b>1 607,11</b>	<b>42,33</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 января 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,36	2,04	15,32	65,93	1,75
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,37</b>	<b>22,76</b>	<b>32,14</b>	<b>293,47</b>	<b>3,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,09	6,34	5,77	99,28	8,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,95	15,15	3,47	132,66	0,59
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,04	0,03	6,30	24,44	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>26,18</b>	<b>26,42</b>	<b>49,74</b>	<b>466,98</b>	<b>10,50</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,24	13,21	11,24	220,29	17,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,91	7,21	30,46	202,27	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (аллергики)	150/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>21,75</b>	<b>23,68</b>	<b>67,83</b>	<b>578,19</b>	<b>19,48</b>
<b>Всего</b>				<b>65,90</b>	<b>73,36</b>	<b>165,21</b>	<b>1 409,14</b>	<b>36,84</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 января 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,33	2,00	15,01	64,60	1,71
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,73	3,03	40,91	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,05</b>	<b>28,13</b>	<b>33,64</b>	<b>338,51</b>	<b>4,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,41	4,01	6,18	69,40	8,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,01	11,19	14,75	194,83	0,99
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,05	0,04	9,50	36,88	0,16
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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>750</b>	<b>20,17</b>	<b>21,76</b>	<b>78,83</b>	<b>618,41</b>	<b>11,88</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	15,56	13,76	13,00	241,85	20,19
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (аллергики)	180/15	0,05	0,04	9,59	37,25	0,16
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>21,98</b>	<b>17,60</b>	<b>53,83</b>	<b>467,58</b>	<b>22,87</b>
<b>Всего</b>				<b>63,80</b>	<b>67,99</b>	<b>181,80</b>	<b>1 495,00</b>	<b>42,38</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_