

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

12 мая 2026 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>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 214           | -ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ           | 130/15     | 5,95              | 4,83         | 16,28         | 131,08                         | 0,00           |
| 2012               | 393           | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 150/5      | 0,12              | 0,01         | 8,36          | 34,71                          | 0,81           |
| 2012               | 2             | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                            | 25         | 1,28              | 0,48         | 12,97         | 61,38                          | 0,03           |
| 2008               | пром.         | ФРУКТ  | 97         | 0,39              | 0,29         | 9,96          | 45,47                          | 4,84           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>422</b> | <b>7,74</b>       | <b>5,61</b>  | <b>47,57</b>  | <b>272,64</b>                  | <b>5,68</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| к/к                | к/к           | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7%                             | 110        | 2,05              | 2,33         | 10,16         | 69,93                          | 0,90           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>110</b> | <b>2,05</b>       | <b>2,33</b>  | <b>10,16</b>  | <b>69,93</b>                   | <b>0,90</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 50            | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ                      | 40         | 1,40              | 3,82         | 5,53          | 23,77                          | 5,60           |
| 2012               | 76            | -РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180        | 2,43              | 3,15         | 12,76         | 115,30                         | 4,20           |
| 2008               | 229           | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ           | 60         | 7,57              | 3,46         | 10,67         | 101,94                         | 1,20           |
| 2012               | 321           | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 120        | 1,77              | 4,86         | 16,11         | 118,24                         | 3,89           |
|                    | ТК №002       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 19         | 1,27              | 0,17         | 8,12          | 39,09                          | 0,00           |
|                    | ТК №005       | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 24         | 1,81              | 0,70         | 12,42         | 63,32                          | 0,00           |
| 2012               | 372           | КОМПОТ ИЗ ГРУШ                                   | 180        | 0,12              | 0,09         | 12,75         | 52,71                          | 0,62           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>623</b> | <b>16,37</b>      | <b>16,25</b> | <b>78,36</b>  | <b>514,37</b>                  | <b>15,51</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 237           | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ        | 140/25     | 4,56              | 5,55         | 19,10         | 149,56                         | 3,19           |
| 2008               | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 146        | 4,07              | 3,64         | 6,84          | 75,66                          | 0,78           |
|                    | ТК №005       | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 24         | 1,81              | 0,70         | 12,42         | 63,32                          | 0,00           |
| 2012               | 458           | -ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 45         | 4,75              | 4,14         | 17,71         | 114,30                         | 0,63           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>380</b> | <b>15,19</b>      | <b>14,03</b> | <b>56,07</b>  | <b>402,84</b>                  | <b>4,60</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>41,35</b>      | <b>38,22</b> | <b>192,16</b> | <b>1 259,78</b>                | <b>26,69</b>   |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

12 мая 2026 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>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 214           | -ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ           | 140/20     | 8,38              | 6,27         | 12,72         | 139,56                         | 0,00           |
| 2012               | 393           | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 190/10     | 0,22              | 0,01         | 10,22         | 43,43                          | 1,56           |
| 2012               | 2             | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                            | 35         | 1,53              | 0,57         | 19,73         | 90,22                          | 0,07           |
| 2008               | пром.         | ФРУКТ  | 102        | 0,41              | 0,31         | 10,47         | 47,78                          | 5,08           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>497</b> | <b>10,54</b>      | <b>7,16</b>  | <b>53,14</b>  | <b>320,99</b>                  | <b>6,71</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 435           | ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ              | 125        | 2,82              | 3,41         | 14,82         | 102,31                         | 1,02           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>125</b> | <b>2,82</b>       | <b>3,41</b>  | <b>14,82</b>  | <b>102,31</b>                  | <b>1,02</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 50            | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ                      | 50         | 1,00              | 4,78         | 13,16         | 42,21                          | 7,00           |
| 2012               | 76            | -РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 3,41              | 3,03         | 13,78         | 128,89                         | 7,99           |
| 2008               | 229           | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ           | 80         | 8,95              | 4,60         | 6,52          | 131,42                         | 1,60           |
| 2008               | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)            | 70         | 17,10             | 11,49        | 0,00          | 173,74                         | 0,00           |
| 2012               | 321           | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 150        | 2,90              | 6,87         | 24,48         | 152,80                         | 4,86           |
|                    | ТК №002       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 23         | 1,55              | 0,21         | 9,95          | 47,88                          | 0,00           |
|                    | ТК №005       | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 34         | 2,57              | 1,00         | 17,64         | 89,92                          | 0,00           |
| 2012               | 375           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-                           | 180        | 0,29              | 0,12         | 8,96          | 40,21                          | 24,33          |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>717</b> | <b>20,67</b>      | <b>20,61</b> | <b>94,49</b>  | <b>633,33</b>                  | <b>45,78</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 237           | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ       | 180/20     | 9,58              | 7,54         | 14,32         | 155,36                         | 4,08           |
|                    | ТК №005       | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 34         | 2,57              | 1,00         | 17,64         | 89,92                          | 0,00           |
| 2008               | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 181        | 5,34              | 4,61         | 8,84          | 99,43                          | 0,99           |
| 2012               | 458           | -ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 45         | 4,95              | 4,14         | 17,71         | 114,30                         | 0,63           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>460</b> | <b>22,44</b>      | <b>17,29</b> | <b>58,51</b>  | <b>459,01</b>                  | <b>5,70</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>56,47</b>      | <b>48,47</b> | <b>220,96</b> | <b>1 515,64</b>                | <b>59,21</b>   |