

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

10 марта 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	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,37	6,95	19,81	163,92	0,55
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,71	1,36	9,02	55,75	0,23
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,92	0,35	9,47	44,72	0,03
2008	пром.	БАНАНЫ	98	0,89	0,20	7,93	42,08	9,00
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>8,89</b>	<b>8,86</b>	<b>46,23</b>	<b>306,47</b>	<b>9,81</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7%	100	1,87	2,12	9,25	63,64	0,82
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,87</b>	<b>2,12</b>	<b>9,25</b>	<b>63,64</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	45	0,26	0,03	0,56	4,29	1,65
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	180	7,35	2,08	12,36	97,52	4,63
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,05	7,20	12,03	142,10	0,15
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	1,92	5,85	17,39	101,89	0,59
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,26	0,17	8,05	38,75	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,29	0,12	11,81	51,53	24,06
<b>Итого</b>			<b>619</b>	<b>21,01</b>	<b>16,18</b>	<b>75,05</b>	<b>501,58</b>	<b>31,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	4,97	6,05	20,82	163,02	3,48
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,89	4,37	8,21	90,79	0,94
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,07	3,20	20,77	101,12	0,65
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,81</b>	<b>14,35</b>	<b>62,65</b>	<b>420,43</b>	<b>5,07</b>
<b>Всего</b>				<b>45,58</b>	<b>41,51</b>	<b>193,18</b>	<b>1 292,12</b>	<b>46,78</b>

Утверждаю

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

10 марта 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	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,78	9,66	26,31	224,49	0,88
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,86	1,47	9,19	58,16	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,55	0,58	20,14	92,02	0,08
2008	пром.	БАНАНЫ	103	0,93	0,21	8,33	44,18	9,46
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>12,12</b>	<b>11,92</b>	<b>63,97</b>	<b>418,85</b>	<b>10,66</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	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	55	0,43	0,05	3,08	7,02	2,03
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ (аллергики)	200	1,39	8,24	10,17	120,69	5,45
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,18
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,27	7,72	17,82	135,09	0,70
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,55	0,21	9,93	47,76	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,61	1,01	17,86	91,05	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,15	45,25	26,18
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>20,59</b>	<b>20,23</b>	<b>90,92</b>	<b>612,24</b>	<b>34,02</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	180/20	8,18	6,70	22,80	187,50	4,12
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,61	1,01	17,86	91,05	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,29	4,56	8,76	98,51	0,98
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,39	3,05	22,90	130,33	0,72
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>18,47</b>	<b>15,32</b>	<b>72,32</b>	<b>507,39</b>	<b>5,82</b>
<b>Всего</b>				<b>54,00</b>	<b>50,88</b>	<b>242,03</b>	<b>1 640,79</b>	<b>51,52</b>