

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 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		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,00	5,43	17,75	120,96	0,87
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,65	27,00	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,09
Итого			340	7,74	8,82	32,80	228,60	0,98
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7%	83	1,63	1,79	7,71	53,19	1,44
Итого			83	1,63	1,79	7,71	53,19	1,44
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,90	2,92	31,46	5,48
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/5	3,83	3,43	20,30	120,72	2,88
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,16	6,86	7,29	135,01	0,65
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110/3	6,14	4,27	27,78	173,86	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,43	0,19	9,18	44,19	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			625	21,05	17,38	86,77	596,54	9,01
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	28	0,23	0,03	0,48	3,67	1,41
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	15,40	6,69	2,18	130,32	0,30
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120	1,15	5,63	8,66	94,12	7,96
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2,12	2,93	9,33	76,86	0,76
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			410	21,37	16,34	51,28	447,86	10,43
Всего				51,79	44,33	178,56	1 326,19	21,86

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 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		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	1,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	8,92	36,16	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,29	5,26	10,34	95,95	0,10
Итого			385	10,01	11,30	41,72	289,59	1,12
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,32	3,41	14,84	102,25	2,16
Итого			125	3,32	3,41	14,84	102,25	2,16
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,82	2,40	3,69	39,74	12,92
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,95	9,46	10,72	154,00	0,75
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,67	33,26	204,22	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,68	1,04	18,38	93,69	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,74	26,94	0,00
Итого			723	25,68	21,61	106,62	726,98	16,87
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	47	0,37	0,05	0,79	6,06	2,33
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	10,35	7,47	10,01	130,40	0,14
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	65	16,65	11,19	0,00	169,16	0,00
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,28	5,65	8,97	97,71	8,63
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,08	0,28	13,33	64,13	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			513	14,92	14,44	56,29	404,50	11,10
Всего				53,93	50,76	219,47	1 523,32	31,25