

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	6,01	4,88	16,44	132,39	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,65	1,17	9,55	55,75	0,25
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,88	0,33	9,64	45,12	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			440	9,30	6,57	42,76	269,36	36,38
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7%	71	1,33	1,51	6,60	45,45	0,59
Итого			71	1,33	1,51	6,60	45,45	0,59
Обед								
2008	22	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)	41	0,24	0,03	0,52	3,98	1,53
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,02	2,95	8,69	95,90	5,04
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,81	9,00	16,08	124,59	10,55
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	2,76	2,61	17,61	105,03	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,23	0,16	7,87	37,88	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,93	0,75	13,22	67,37	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	179	0,89	0,18	18,04	76,79	3,57
Итого			618	17,88	15,68	82,03	511,54	20,69
Полдник								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,90	1,45	1,89	24,15	1,79
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	140	5,78	8,04	18,22	168,97	28,63
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,93	0,75	13,22	67,37	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,32	61,36	0,38
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,95	4,31	18,44	119,02	0,66
Итого			421	15,65	16,25	61,09	440,87	31,46
Всего				44,16	40,01	192,48	1 267,22	89,12

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ ЦРР детский сад № 60
_____/Богомолова Е.Н./**МЕНЮ**
12 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	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,58	0,59	19,55	89,83	0,07
2008	пром.	МАНДАРИН	99	0,80	0,20	7,46	37,81	37,81
Итого			494	12,07	8,39	52,37	336,35	38,18
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,82	3,41	14,82	102,31	1,02
Итого			125	2,82	3,41	14,82	102,31	1,02
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,82	6,44	1,86
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	3,27	10,18	139,55	5,59
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,36	7,40	20,75	148,78	8,53
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,05	2,77	25,98	145,16	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,50	0,20	9,58	46,09	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	1,03	18,21	92,83	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	179	0,89	0,18	18,04	76,79	3,57
Итого			692	23,50	14,90	105,56	655,64	19,55
Полдник								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,46	2,92	3,05	44,18	2,23
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	160	6,58	10,41	20,78	203,93	32,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	1,03	18,21	92,83	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,10	4,27	23,26	147,84	0,65
Итого			490	18,36	21,43	78,24	556,78	36,29
Всего				56,75	48,13	250,99	1 651,08	95,04