

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 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	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,52	4,92	21,90	150,70	0,58
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,61	1,17	9,20	54,10	0,25
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,17	7,31	7,78	101,63	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	2,11	1,91	0,12	26,13	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	2,29	0,46	63,44	267,68	0,00
Итого			437	11,70	15,77	102,44	600,24	0,83
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	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	29	0,23	0,03	0,49	3,78	1,46
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	5,04
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,03	6,89	8,25	101,31	7,76
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	3,80	4,57	16,52	122,88	24,91
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,10	0,15	7,07	33,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,81	0,70	12,42	63,32	0,00
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	173	0,84	0,16	16,98	72,29	1,39
Итого			604	15,84	15,90	78,46	500,15	40,56
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,50	3,82	1,47
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	12,31	7,34	1,35	138,57	9,11
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105/3	2,69	2,99	17,13	106,15	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,10	0,15	7,07	33,99	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,14	60,65	0,38
2012	458	-ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	45	2,98	2,39	31,61	159,81	0,00
Итого			450	21,41	14,60	66,80	502,99	10,96
Всего				50,58	48,06	255,41	1 656,57	53,79

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 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	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,05	5,66	29,25	193,23	0,79
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,64	8,65	10,99	128,44	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,83	2,57	0,16	35,03	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	2,39	0,48	66,24	279,52	0,00
Итого			491	14,30	18,75	119,41	706,75	1,09
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	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЙ	49	0,39	0,05	0,84	6,39	2,46
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15,52	10,59	11,50	207,14	0,49
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	60	17,62	15,08	0,44	207,76	0,18
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	3,69	8,62	29,39	168,04	26,49
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,39	0,19	8,92	42,92	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,53	0,98	17,34	88,40	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	173	0,87	0,17	17,51	74,53	3,47
Итого			682	26,64	23,87	100,68	706,97	38,50
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,39	0,05	2,79	6,37	1,84
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	12,75	9,45	3,37	169,95	9,12
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,01	3,15	25,60	146,77	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,39	0,19	8,92	42,92	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,13	3,30	21,39	104,15	0,67
Итого			521	23,23	18,94	75,01	538,16	12,21
Всего				67,49	64,97	309,94	2 054,13	53,96