

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад № 60

/Богомолова Е.Н./

МЕНЮ**23 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,20	4,82	21,23	149,68	0,55
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,61	1,17	9,20	54,10	0,25
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,23	7,33	8,21	103,81	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,81	2,55	0,16	34,81	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	2,44	0,49	67,50	284,81	0,00
Итого			448	13,29	16,36	106,30	627,21	0,80
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	2,01	2,46	38,14	1,29
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,77	5,19	9,56	106,20	6,55
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	65	7,69	4,48	12,34	111,48	0,48
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,72	4,10	17,80	119,64	8,16
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,94	0,75	13,28	67,68	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	181	0,90	0,18	18,26	77,76	3,62
Итого			632	19,79	16,89	82,18	561,69	20,10
Полдник								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,85	2,35	3,01	18,86	1,11
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	160	7,37	7,48	18,92	196,86	9,81
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,16	60,71	0,38
2008	479	-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	45	2,02	2,11	21,29	96,10	0,05
Итого			440	13,99	13,86	62,98	423,52	11,35
Всего				48,70	48,90	259,17	1 665,61	33,69

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,81	3,23	19,71	129,10	0,29
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,73	8,76	11,61	132,28	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,83	2,57	0,16	35,03	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	2,56	0,51	70,90	299,18	0,00
Итого			497	14,32	16,46	115,15	666,12	0,59
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,57	2,51	10,66	47,67	1,62
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	85	10,38	6,76	5,08	176,05	0,90
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	55	14,10	9,48	0,00	143,26	0,00
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,35	5,89	28,86	138,43	4,91
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,69	1,04	18,41	93,86	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	181	0,90	0,18	18,26	77,76	3,62
Итого			727	21,77	21,15	107,86	700,21	20,26
Полдник								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,37	3,80	4,85	40,53	1,79
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	195	8,72	7,97	25,06	252,53	10,29
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,95	0,26	12,46	59,95	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2008	479	-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	2,36	2,69	23,46	118,11	0,06
Итого			524	16,96	17,52	78,77	539,12	12,72
Всего				56,37	58,54	316,62	2 007,70	35,73