

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

3 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>								
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,26	7,27	20,87	165,13	0,17
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,12	0,00	8,03	33,31	0,69
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1,22	0,46	12,18	57,86	0,03
2008	пром.	-ГРУША	86	0,35	0,26	8,90	40,61	4,32
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>6,95</b>	<b>7,99</b>	<b>49,98</b>	<b>296,91</b>	<b>5,21</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	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	40	1,34	3,67	5,31	22,82	5,38
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,43	3,15	12,76	115,30	4,20
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	55	7,04	3,22	9,92	94,80	1,12
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	1,68	4,62	15,31	112,38	3,70
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,39	0,18	8,90	42,83	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,11	0,08	12,40	51,09	0,54
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>15,79</b>	<b>15,62</b>	<b>76,94</b>	<b>502,10</b>	<b>14,94</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/25	4,33	5,27	18,15	142,08	3,03
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,15	1,75	9,41	62,38	0,40
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	4,51	3,93	16,80	108,41	0,60
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>12,79</b>	<b>11,65</b>	<b>56,70</b>	<b>375,75</b>	<b>4,03</b>
<b>Всего</b>				<b>37,40</b>	<b>37,38</b>	<b>192,87</b>	<b>1 238,40</b>	<b>25,00</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

3 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>								
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	6,59	7,57	23,41	226,70	0,19
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,22	0,01	10,24	43,44	1,51
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,47	0,55	18,08	83,23	0,06
2008	пром.	ГРУША	90	0,36	0,27	9,28	42,35	4,50
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>8,64</b>	<b>8,40</b>	<b>61,01</b>	<b>395,72</b>	<b>6,26</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	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	50	0,95	4,54	12,50	40,10	6,65
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,41	3,03	13,78	128,89	7,99
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	75	8,32	4,28	6,06	122,22	1,49
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	65	15,90	10,68	0,00	161,54	0,00
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	2,76	6,53	23,27	145,22	4,62
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,70	0,23	10,87	52,32	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,49	0,96	17,06	86,95	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,26	0,11	8,62	38,33	21,37
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>19,89</b>	<b>19,68</b>	<b>92,16</b>	<b>614,03</b>	<b>42,12</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/20	9,00	7,09	13,45	145,94	3,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,49	0,96	17,06	86,95	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	4,69	3,93	16,80	108,41	0,60
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>19,74</b>	<b>17,28</b>	<b>71,35</b>	<b>462,58</b>	<b>5,01</b>
<b>Всего</b>				<b>51,09</b>	<b>48,77</b>	<b>239,34</b>	<b>1 574,64</b>	<b>54,41</b>