

Утверждаю

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

# МЕНЮ

21 января 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 30       | 3,82              | 3,53    | 10,28            | 88,80                                    | 0,07                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 155      | 3,80              | 6,10    | 20,90            | 154,00                                   | 0,40                  |
|                               | ТК№02<br>6          | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 2,60              | 2,19    | 9,18             | 67,46                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 365      | 10,22             | 11,82   | 40,36            | 310,26                                   | 0,95                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                              | 150      | 0,80              | 0,20    | 14,80            | 65,00                                    | 1,20                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 150      | 0,80              | 0,20    | 14,80            | 65,00                                    | 1,20                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>1          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 40       | 0,40              | 0,10    | 1,50             | 9,60                                     | 4,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,62              | 4,72    | 11,88            | 108,56                                   | 4,65                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 50/30    | 12,87             | 8,59    | 2,41             | 153,94                                   | 9,71                  |
| 2016                          | 333                 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                                           | 110      | 2,72              | 3,38    | 28,26            | 153,39                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№027              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,50              | 0,20    | 18,30            | 77,30                                    | 59,76                 |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 16       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 572      | 23,21             | 17,61   | 76,45            | 573,09                                   | 78,12                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 272                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                                            | 60       | 8,52              | 3,35    | 3,80             | 79,27                                    | 0,57                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 110      | 2,35              | 4,00    | 15,85            | 109,07                                   | 7,68                  |
|                               | ТК№05<br>1          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                                    | 150      | 0,74              | 0,15    | 25,22            | 105,34                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 16       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                          | 50       | 4,86              | 1,49    | 28,43            | 146,48                                   | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 386      | 17,47             | 9,11    | 79,70            | 471,16                                   | 8,35                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 51,70             | 38,74   | 211,31           | 1 419,51                                 | 88,62                 |

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад № 60

/Богомолова Е.Н./

**МЕНЮ****21 января 2025 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 30       | 3,82              | 3,53    | 10,28            | 88,80                                    | 0,07                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 205      | 5,07              | 8,10    | 27,90            | 205,00                                   | 0,50                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 2,66              | 2,24    | 10,19            | 72,14                                    | 0,49                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 415      | 11,55             | 13,87   | 48,37            | 365,94                                   | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                            | 178      | 1,42              | 0,00    | 17,44            | 80,06                                    | 44,48                 |
| Итого                         |                     |                                                                           | 178      | 1,42              | 0,00    | 17,44            | 80,06                                    | 44,48                 |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 50       | 0,50              | 0,13    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 5,39              | 5,14    | 16,79            | 135,27                                   | 6,81                  |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(АЛЛЕРГИКИ)                | 200/10/1 | 2,20              | 2,36    | 15,82            | 93,50                                    | 5,29                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 70/40    | 17,70             | 11,51   | 3,22             | 213,33                                   | 13,35                 |
| 2016                          | 333                 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                                           | 130      | 3,20              | 3,98    | 33,34            | 181,01                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 180      | 0,60              | 0,24    | 22,00            | 93,00                                    | 72,00                 |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 16       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 20       | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 717      | 29,89             | 21,72   | 93,95            | 718,01                                   | 97,16                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 272                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                            | 80       | 10,49             | 4,19    | 5,18             | 100,72                                   | 0,81                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(аллергии)                                      | 70/40    | 17,70             | 11,35   | 2,66             | 210,27                                   | 13,36                 |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 130      | 2,74              | 4,32    | 18,62            | 124,65                                   | 9,04                  |
|                               | ТК№048              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                                    | 180      | 0,89              | 0,17    | 30,44            | 127,17                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 16       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                          | 50       | 4,93              | 1,53    | 28,40            | 147,01                                   | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 456      | 20,05             | 10,33   | 89,04            | 530,55                                   | 9,95                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 62,91             | 45,92   | 248,80           | 1 694,56                                 | 152,65                |

Утверждаю

.Заведующий  
ГБДОУ ЦРР-детский сад №60/2  
\_\_\_\_\_ / Богомолова Е.Н./

МЕНЮ  
21 января 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 30       | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 155      | 3,80              | 6,10    | 20,90            | 154,00                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 326                 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ<br>(аллергии)                                             | 165      | 4,06              | 5,04    | 42,21            | 229,12                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№02<br>6          | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 2,52              | 2,17    | 9,01             | 66,32                                    | 0,47                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                  | 180      | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 365      | 7,82              | 8,85    | 40,19            | 272,72                                   | 0,87                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                              | 148      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 148      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>1          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 41       | 0,40              | 0,10    | 1,50             | 9,60                                     | 4,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 4,52              | 4,69    | 12,43            | 110,31                                   | 4,64                  |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(аллергии)                 | 150      | 2,85              | 8,46    | 20,41            | 169,48                                   | 6,72                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 50/30    | 13,58             | 9,73    | 5,98             | 165,22                                   | 13,18                 |
| 2016                          | 333                 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                                           | 110      | 2,69              | 3,34    | 27,97            | 151,86                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№027              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,50              | 0,20    | 18,30            | 77,30                                    | 59,76                 |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 572      | 23,79             | 18,68   | 80,28            | 584,59                                   | 81,58                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 272                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                                            | 60       | 8,40              | 3,11    | 3,67             | 76,22                                    | 0,58                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)                                                  | 80       | 19,49             | 13,10   | 0,00             | 198,06                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 110      | 2,33              | 3,99    | 15,71            | 108,33                                   | 7,61                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                                          | 115      | 2,19              | 8,43    | 17,55            | 155,10                                   | 8,84                  |
|                               | ТК№05<br>1          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                                    | 150      | 0,10              | 0,10    | 18,10            | 75,00                                    | 1,20                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                          | 50       | 4,75              | 1,62    | 27,85            | 144,90                                   | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 385      | 16,58             | 8,94    | 71,73            | 435,45                                   | 9,49                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 48,19             | 36,47   | 192,20           | 1 292,76                                 | 91,94                 |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Утверждаю

.Заведующий

ГБДОУ ЦРР-детский сад №60/2

\_\_\_\_\_ / Богомолова Е.Н./

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 30       | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 205      | 5,07              | 8,10    | 27,90            | 205,00                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 323                 | КАША РИСОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                   | 205      | 4,92              | 6,29    | 51,54            | 281,64                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 2,58              | 2,23    | 10,21            | 71,82                                    | 0,48                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                 | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 415      | 9,15              | 10,91   | 48,39            | 329,22                                   | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                            | 179      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 179      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 51       | 0,50              | 0,13    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 5,27              | 5,10    | 17,22            | 135,99                                   | 6,76                  |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(аллергики)                | 200/10/1 | 2,52              | 4,41    | 17,81            | 121,06                                   | 5,42                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 70/40    | 18,73             | 11,90   | 3,40             | 223,70                                   | 14,20                 |
| 2016                          | 333                 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                                           | 130      | 3,17              | 3,94    | 33,01            | 179,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 180      | 0,60              | 0,24    | 22,00            | 93,00                                    | 72,00                 |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 20       | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 717      | 30,77             | 22,03   | 94,23            | 727,29                                   | 97,96                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 272                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                            | 80       | 10,52             | 4,25    | 5,26             | 101,61                                   | 0,84                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                                 | 90       | 23,46             | 15,77   | 0,00             | 238,35                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 130      | 2,73              | 4,36    | 18,48            | 124,39                                   | 8,96                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергики)                                         | 130      | 2,55              | 4,51    | 20,59            | 133,38                                   | 10,40                 |
|                               | ТК№048              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                                    | 180      | 0,12              | 0,12    | 21,72            | 88,20                                    | 1,40                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                          | 50       | 4,81              | 1,62    | 27,92            | 145,27                                   | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 455      | 19,18             | 10,47   | 79,78            | 490,47                                   | 11,30                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 59,10             | 43,41   | 222,40           | 1 546,98                                 | 110,24                |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_