

Утверждаю



И.о. заведующего
ГБДОУ №60
Шабанова А.В./

МЕНЮ
15 января 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергети- ческая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	ТК № 11	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Итого			480	8,39	9,88	58,00	356,57	12,26
II Завтрак								
2012	400	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый прямого отжима)	167	0,81	0,16	16,33	69,52	1,33
Итого			167	0,81	0,16	16,33	69,52	1,33
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	41	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель, сухари панировочные, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	175	11,04	9,90	26,75	253,56	13,90
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, варенье, вода питьевая)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	31	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			654	17,91	18,94	87,33	596,14	18,90
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	50	4,39	2,58	11,59	95,76	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (картофель, морковь, капуста белокочанная, брюква, репа, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	115	1,96	6,59	10,08	108,35	0,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, сушёные абрикосы без косточек (курага))	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, петрушка (зелень), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, капуста белокочанная)	60	4,24	6,21	20,89	154,48	5,99
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			436	13,67	15,74	71,60	490,83	6,23
Всего			40,78	44,72	233,26	1 513,06	38,72	