

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			Энерге- тиче- ская 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	TK № 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	TK № 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	TK № 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	TK № 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	TK №- 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, варенье, вода питьевая)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 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	TK № 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	TK № 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	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ 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	TK № 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