



Утверждаю

и.о. Заведующего
МБДОУ "ЦРР-ДС №60"
Кузовкова Татьяна
Юрьевна/



МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	170	3,1	5,1	9,7	97
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	170	0,1		5,9	24
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	28	1,7	0,7	11	57
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,6	2		25
Итого		6,5	7,8	26,6	203
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13	60
Итого		5,1	4,6	20,6	145
Обед					
СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"	180	1,8	4	11,1	89
РИС ОТВАРНОЙ	120	1,3	3,4	13,2	89
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	6,8	2,8	2,9	65
КУКУРУЗА СВ/М ОТВАРНАЯ	30			2,3	9
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ	180			7,6	30
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	21	1,3	0,1	8,3	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,9	0,1	5,8	28
Итого		12,1	10,4	51,2	349
Уплотненный полдник					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,3	3,5	15	101
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	30	0,8	2,2	1,3	28
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	2,6	2,3	55
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	21	1,3	0,1	8,3	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,9	0,1	5,8	28
Итого		10,3	8,5	32,7	251
Всего		34	31,3	131,1	948



Утверждаю

и.о. Заведующего
МБДОУ "ЦРР-Д\С №60"
/Кузовкова Татьяна
Юрьевна/

МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,1	4,8	9,5	94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	150	0,1		5,9	24
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	22	1,7	0,7	11	57
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37
Итого		7,2	8,5	26,4	212
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13	60
Итого		5,1	4,6	20,6	145
Обед					
СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"	160	1,6	3,7	11	84
РИС ОТВАРНОЙ	100	1,3	3,4	13,2	88
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	6,8	2,8	2,9	65
КУКУРУЗА СВ/М ОТВАРНАЯ	30			2,3	9
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ	160			7,6	30
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	16	1,3	0,1	8,3	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,9	0,1	5,8	28
Итого		11,9	10,1	51,1	343
Уплотненный полдник					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,3	3,5	15	101
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	30	0,8	2,2	1,3	28
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	2,6	2,3	55
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	16	1,3	0,1	8,3	39
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,9	0,1	5,8	28
Итого		10,3	8,5	32,7	251
Всего		34,5	31,7	130,8	951