

Утверждаю

и.о. Заведующего

МБДОУ "ЦРР-ДС №60"

/Кузовкова Татьяна Юрьевна/

# МЕНЮ

21 января 2026 г.

Ясли 10 часов



| Наименование блюда                     | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                         |       |                   |             |              |                               |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                     | 150   | 3,1               | 4           | 9,7          | 87                            |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МЕДОМ            | 180   | 0,2               |             | 7,1          | 30                            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ                | 34    | 2,9               | 0,4         | 18,1         | 88                            |
| ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ                      | 10    | 0,1               |             | 9,8          | 40                            |
| <b>Итого</b>                           |       | <b>6,3</b>        | <b>4,4</b>  | <b>44,7</b>  | <b>245</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                      |       |                   |             |              |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 100   |                   |             |              |                               |
| <b>Итого</b>                           |       |                   |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                            |       |                   |             |              |                               |
| СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"                   | 150   | 2,1               | 4,7         | 13,9         | 110                           |
| РИС ОТВАРНОЙ                           | 80    | 1,4               | 2,2         | 14,3         | 83                            |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ       | 80    | 7,7               | 2,8         | 4,4          | 74                            |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ                         | 150   | 1                 | 0,2         | 8,4          | 37                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ           | 23    | 6,4               | 0,9         | 4            | 44                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 19    | 0,5               | 0,1         | 2,8          | 13                            |
| <b>Итого</b>                           |       | <b>19,1</b>       | <b>10,9</b> | <b>47,8</b>  | <b>361</b>                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |       |                   |             |              |                               |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ П/Ф И СЛ. МАСЛОМ | 130   |                   | 2,8         |              | 26                            |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ          | 180   | 1,2               |             | 0,9          | 49                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ           | 23    | 6,4               | 0,9         | 4            | 44                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 19    | 0,5               | 0,1         | 2,8          | 13                            |
| <b>Итого</b>                           |       | <b>8,1</b>        | <b>3,8</b>  | <b>7,7</b>   | <b>132</b>                    |
| <b>Всего</b>                           |       | <b>33,5</b>       | <b>19,1</b> | <b>100,2</b> | <b>738</b>                    |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
21 января 2026 г.

Сад 10 часов



| Наименование блюда                     | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                         |       |                   |             |              |                               |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                     | 180   | 3,4               | 4           | 12,3         | 99                            |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МЕДОМ            | 180   | 0,2               |             | 7,1          | 30                            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ                | 34    | 2,9               | 0,4         | 18           | 88                            |
| ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ                      | 10    | 0,1               |             | 9,8          | 40                            |
| <b>Итого</b>                           |       | <b>6,6</b>        | <b>4,4</b>  | <b>47,2</b>  | <b>257</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                      |       |                   |             |              |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 100   |                   |             |              |                               |
| <b>Итого</b>                           |       |                   |             |              |                               |
| <b>Обед</b>                            |       |                   |             |              |                               |
| СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"                   | 180   | 2,3               | 4,7         | 14,4         | 112                           |
| РИС ОТВАРНОЙ                           | 100   | 1,6               | 2,8         | 17,8         | 104                           |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ       | 80    | 7,7               | 2,8         | 4,4          | 74                            |
| КОМПОТ ЯГОДНЫЙ                         | 180   | 1                 | 0,2         | 8,4          | 37                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ           | 23    | 6,4               | 0,9         | 4,1          | 44                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 19    | 0,5               | 0,1         | 2,7          | 13                            |
| <b>Итого</b>                           |       | <b>19,5</b>       | <b>11,5</b> | <b>51,8</b>  | <b>384</b>                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |       |                   |             |              |                               |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ П/Ф И СЛ. МАСЛОМ | 150   |                   | 3,2         |              | 29                            |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ          | 180   | 1,2               |             | 0,9          | 49                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ           | 23    | 6,4               | 0,9         | 4,1          | 44                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 19    | 0,5               | 0,1         | 2,7          | 13                            |
| <b>Итого</b>                           |       | <b>8,1</b>        | <b>4,2</b>  | <b>7,7</b>   | <b>135</b>                    |
| <b>Всего</b>                           |       | <b>34,2</b>       | <b>20,1</b> | <b>106,7</b> | <b>776</b>                    |