

Утверждаю

и.о. Заведующего  
МБДОУ "ЦРР-Д\С №60"

Кузовкова Татьяна Юрьевна/

**МЕНЮ**

30 января 2026 г.

Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,4	5,5	9,8	102
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	0,9	0,8	6,2	35
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	34	2,9	0,4	18,1	88
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		43
<b>Итого</b>		<b>9,5</b>	<b>9,7</b>	<b>34,1</b>	<b>268</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	13,1	56
<b>Итого</b>		<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ	150	9,5	4,6	14,6	140
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,7	2,5	8	62
ГУЛЯШ	80	5,4	6,6	2,1	90
КОМПОТ ИЗ ЕЖЕВИКИ	150	1,1	0,3	5,7	27
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>24,6</b>	<b>15</b>	<b>37,2</b>	<b>376</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ОВОЩНОЕ РАГУ	150	1,7	7,6	11,3	122
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ	180	1,3		0,9	52
КОНФЕТА ФРУКТОВАЯ	7			6,4	25
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>9,9</b>	<b>8,6</b>	<b>25,4</b>	<b>256</b>
<b>Всего</b>		<b>44,3</b>	<b>33,4</b>	<b>109,8</b>	<b>956</b>

Утверждаю

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

30 января 2026 г.

Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,4	4,5	9,8	92
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	0,9	0,8	6,2	35
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	34	2,9	0,4	18	88
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		43
<b>Итого</b>		<b>9,5</b>	<b>8,7</b>	<b>34</b>	<b>258</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,7	50
<b>Итого</b>		<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>50</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ	180	9,5	4,6	14,8	140
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,2	3,2	10	78
ГУЛЯШ	80	5,4	6,6	2	89
КОМПОТ ИЗ ЕЖЕВИКИ	180	1,1	0,3	5,7	27
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>25,1</b>	<b>15,7</b>	<b>39,3</b>	<b>391</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	2,3	14,6	16,9	210
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ	180	1,3		0,9	52
КОНФЕТА ФРУКТОВАЯ	7			6,4	25
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>10,5</b>	<b>15,6</b>	<b>31</b>	<b>344</b>
<b>Всего</b>		<b>45,4</b>	<b>40,1</b>	<b>116</b>	<b>1043</b>