

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
16 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	3,8	5,6	12,1	114
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	0,9	0,8	6,5	36
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	34	2,9	0,4	18,1	88
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		43
<b>Итого</b>		<b>9,9</b>	<b>9,8</b>	<b>36,7</b>	<b>281</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	10,3	43
<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,8	3,7	12,5	92
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,7	2,5	7,9	61
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	80	7,1	2,4	0,9	56
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ -	150	0,3	0,7	7,9	29
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	23	6,4	0,9	4	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	0,5	0,1	2,7	13
<b>Итого</b>		<b>17,8</b>	<b>10,3</b>	<b>35,9</b>	<b>295</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,2	5,4	15,6	120
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	180	0,1	0,1	6,6	30
ВАФЛИ	10	0,5	0,6	13	60
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>9,7</b>	<b>7,1</b>	<b>42</b>	<b>267</b>
<b>Всего</b>		<b>37,6</b>	<b>27,3</b>	<b>124,9</b>	<b>886</b>

Утверждаю



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

/Кузовкова Татьяна Юрьевна/

# МЕНЮ

16 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	3,8	4,7	12,1	106
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	0,9	0,8	6,5	36
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	34	2,9	0,4	18	88
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		64
<b>Итого</b>		<b>11,1</b>	<b>10,4</b>	<b>36,6</b>	<b>294</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	13,3	56
<b>Итого</b>		<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,3</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,8	3,7	12,3	91
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,1	3,2	9,7	77
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	80	7	2,8	0,9	60
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ -	180	0,3	0,7	7,9	29
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>18,1</b>	<b>11,4</b>	<b>37,6</b>	<b>314</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	3,4	11,1	25,1	215
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	6,6	30
ВАФЛИ	10	0,5	0,6	13	60
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>10,9</b>	<b>12,8</b>	<b>51,5</b>	<b>362</b>
<b>Всего</b>		<b>40,4</b>	<b>34,7</b>	<b>139</b>	<b>1026</b>