

Утверждаю

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

Жузовкова Татьяна Юрьевна/

**МЕНЮ**  
22 января 2026 г  
Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	2,7	5	9,8	96
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	9	71
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	34	2,9	0,4	18,1	88
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38
<b>Итого</b>		<b>8,6</b>	<b>12,1</b>	<b>37</b>	<b>293</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2.5% ( В АССОРТИМЕНТЕ)	100	4	3	6	56
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕКЛОЙ	150	1,6	3,2	12,4	85
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,6	2,4	7,2	58
ГУЛЯШ	80	6,4	9,2	1,7	116
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,7	88
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>17</b>	<b>15,9</b>	<b>51,8</b>	<b>404</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.	130	1,6	3	10,3	75
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0,3	2,2	0,9	25
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ	180	1,3		0,9	52
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>10,1</b>	<b>6,2</b>	<b>18,9</b>	<b>209</b>
<b>Всего</b>		<b>39,7</b>	<b>37,2</b>	<b>113,7</b>	<b>962</b>

Утверждаю

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

/Кузовкова Татьяна Юрьевна/

# МЕНЮ

22 января 2026 г.

Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	3	4	12,7	99
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,5	8,9	70
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	34	2,9	0,4	18	88
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38
<b>Итого</b>		<b>8,8</b>	<b>11,1</b>	<b>39,7</b>	<b>295</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2.5% ( В АССОРТИМЕНТЕ)	100	4	3	6	56
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>56</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕКЛОЙ	180	1,9	3,8	13,9	98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2	3,1	9	73
ГУЛЯШ	80	6,4	9,2	1,9	117
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	106
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>17,7</b>	<b>17,2</b>	<b>60,1</b>	<b>451</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.	130	2,4	3,3	15,7	103
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0,3	2,1	0,9	24
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С САХАРОМ	200	1,4		1	58
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>11</b>	<b>6,4</b>	<b>24,4</b>	<b>242</b>
<b>Всего</b>		<b>41,5</b>	<b>37,7</b>	<b>130,2</b>	<b>1044</b>