

Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Ясли 10 часов



| Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                          |       |                   |             |              |                               |
| КАША "ДРУЖБА"                           | 150   | 3                 | 4,7         | 12,8         | 106                           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180   | 0,8               | 0,8         | 7            | 38                            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ                 | 26    | 2,2               | 0,3         | 13,9         | 67                            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5     | 0,1               | 4,2         | 0,1          | 38                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>6,1</b>        | <b>10</b>   | <b>33,8</b>  | <b>249</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                       |       |                   |             |              |                               |
| НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 150   | 0,3               | 0,1         | 14,7         | 62                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>0,3</b>        | <b>0,1</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62</b>                     |
| <b>Обед</b>                             |       |                   |             |              |                               |
| СУП РЫБНЫЙ                              | 150   | 5,4               | 2,2         | 15,6         | 104                           |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                          | 80    | 4,3               | 2,6         | 8,9          | 77                            |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф В СМЕТАННОМ СОУСЕ    | 70    | 8,7               | 17,6        | 5,2          | 90                            |
| КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ                      | 150   | 0,3               | 0,6         | 9,1          | 34                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ            | 20    | 5,6               | 0,7         | 3,5          | 38                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 16    | 0,4               | 0,1         | 2,3          | 11                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>24,7</b>       | <b>23,8</b> | <b>44,6</b>  | <b>354</b>                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |       |                   |             |              |                               |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ П/Ф И СЛ. МАСЛОМ        | 130   |                   | 2,3         |              | 21                            |
| НАПИТОК ЯГОДНЫЙ                         | 180   | 2,1               | 5           | 24           | 105                           |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ            | 20    | 5,6               | 0,7         | 3,5          | 38                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 16    | 0,4               | 0,1         | 2,3          | 11                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>8,1</b>        | <b>8,1</b>  | <b>29,8</b>  | <b>175</b>                    |
| <b>Всего</b>                            |       | <b>39,2</b>       | <b>42</b>   | <b>122,9</b> | <b>840</b>                    |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад 10 часов

| Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                          |       |                   |             |              |                               |
| КАША "ДРУЖБА"                           | 180   | 3                 | 4           | 13           | 100                           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180   | 0,8               | 0,8         | 7            | 38                            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ                 | 26    | 2,2               | 0,3         | 13,9         | 67                            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5     | 0,1               | 4,2         | 0,1          | 38                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>6,1</b>        | <b>9,3</b>  | <b>34</b>    | <b>243</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                       |       |                   |             |              |                               |
| НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 150   | 0,3               | 0,1         | 14,7         | 62                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>0,3</b>        | <b>0,1</b>  | <b>14,7</b>  | <b>62</b>                     |
| <b>Обед</b>                             |       |                   |             |              |                               |
| СУП РЫБНЫЙ                              | 180   | 5,4               | 2,5         | 16,2         | 110                           |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                          | 100   | 4,3               | 2,6         | 8,9          | 77                            |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф В СМЕТАННОМ СОУСЕ    | 70    | 8,7               | 17,6        | 5,2          | 90                            |
| КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ                      | 180   | 0,3               | 0,6         | 9,1          | 34                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ            | 20    | 5,6               | 0,7         | 3,5          | 38                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 16    | 0,4               | 0,1         | 2,3          | 11                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>24,7</b>       | <b>24,1</b> | <b>45,2</b>  | <b>360</b>                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>              |       |                   |             |              |                               |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ П/Ф И СЛ. МАСЛОМ        | 130   |                   | 2,3         |              | 21                            |
| НАПИТОК ЯГОДНЫЙ                         | 200   | 0,1               | 0,1         | 7,9          | 35                            |
| ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ            | 20    | 5,5               | 0,7         | 3,5          | 38                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 16    | 0,4               | 0,1         | 2,3          | 11                            |
| <b>Итого</b>                            |       | <b>6</b>          | <b>3,2</b>  | <b>13,7</b>  | <b>105</b>                    |
| <b>Всего</b>                            |       | <b>37,1</b>       | <b>36,7</b> | <b>107,6</b> | <b>770</b>                    |