



Утверждаю

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



МЕНЮ

19 марта 2025 г

Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,4	5,1	10,4	102
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	150	0,1		5,9	24
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	22	2	0,8	12,7	66
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	810	0,1		9,8	40
Итого		5,6	5,9	38,8	232
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13	60
Итого		5,1	4,6	20,6	145
Обед					
СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"	160	1,8	4,3	11,2	93
РИС ОТВАРНОЙ	100	1,2	2,8	12,1	79
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7,8	2,8	2,9	69
КУКУРУЗА СВ/М ОТВАРНАЯ	30			2,3	9
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ	160			7,6	30
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	16	1,5	0,1	9,5	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,1	6,7	32
Итого		13,3	10,1	52,3	357
Уплотненный полдник					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	5,5	7,3	14,5	147
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	2,6	2,3	55
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	16	1,5	0,1	9,6	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,1	6,7	32
Итого		13	10,1	33,1	279
Всего		37	30,7	144,8	1013



Утверждаю

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



МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	170	3,8	5,7	11,2	112
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	170	0,1		5,9	24
БАТОН НАРЕЗНОЙ СТОЛОВЫЙ	28	2	0,8	12,7	66
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ	10	0,1		9,8	40
Итого		6	6,5	39,6	242
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13	60
Итого		5,1	4,6	20,6	145
Обед					
СУП "ВЕГЕТАРИАНСКИЙ"	180	2	4,6	11,3	98
РИС ОТВАРНОЙ	120	1,2	3,4	12,1	84
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7,8	2,8	2,9	69
КУКУРУЗА СВ/М ОТВАРНАЯ	30			2,3	9
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ	180			7,6	30
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	21	1,5	0,1	9,6	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,1	6,7	32
Итого		13,5	11	52,5	367
Уплотненный полдник					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	5,5	7,7	14,5	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	2,6	2,3	55
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	21	1,5	0,1	9,6	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,1	6,7	32
Итого		13	10,5	33,1	282
Всего		37,6	32,6	145,8	1036