

Утверждаю

и.о. Заведующего  
ГБДОУ №60  
/Вахрина Н.П./

# МЕНЮ

21 июля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,18	1,76	13,27	57,12	1,51
2012	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое л, петрушка (зелень))	50	1,45	2,43	3,03	39,57	2,16
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое л)	150	15,41	20,87	2,75	260,78	0,22
2012	ТК№028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>20,84</b>	<b>27,46</b>	<b>31,75</b>	<b>441,47</b>	<b>4,39</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	ТК №002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	129	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>13,43</b>	<b>61,10</b>	<b>2,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	53	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель н.у., капуста белокочанная н.у., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое л, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,43	3,99	6,43	70,47	8,95
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	18,27	17,21	4,62	246,45	0,94
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2012	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>29,52</b>	<b>27,72</b>	<b>67,65</b>	<b>667,82</b>	<b>12,09</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная н.у., говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	200	13,34	11,35	13,64	213,77	20,13
2012	049	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2012	ТК№005	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>19,06</b>	<b>14,56</b>	<b>53,34</b>	<b>425,37</b>	<b>22,73</b>
<b>Всего</b>				<b>69,94</b>	<b>70,17</b>	<b>166,17</b>	<b>1 595,76</b>	<b>41,81</b>