

Утверждаю

И. В. Заведующего

ГБДОУ №60

Шабанова А. В.

МЕНЮ

11 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое л, петрушка (зелень))	45	1,24	2,41	2,60	36,94	1,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое л)	140	15,08	20,59	2,21	254,63	0,16
2012	TK№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко стерил.2.5% жирности, вода питьевая)	200	4,30	4,36	12,05	105,56	0,31
Итого			415	23,86	31,46	23,86	459,13	2,36
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	131	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Итого			131	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое л)	50	0,42	2,45	3,95	40,36	1,45
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель н.у., крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое л, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	3,63	6,01	11,06	116,32	4,45
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое л, соль йодированная)	65	10,64	15,93	9,51	223,67	0,43
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
2012	TK№0 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			710	21,07	30,94	70,62	721,15	12,93
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,60	2,38	10,96	83,60	7,52
2012	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное)	52	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			562	15,89	14,62	77,76	509,10	8,02
Всего				61,34	77,45	185,67	1 750,48	25,91