

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г. Керчи РК "Детский сад № 60 "Радуга"

/Максимова В.А./

МЕНЮ**24 апреля 2025 г.****Ясли 10,5**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	150	4,35	6,16	18,47	147,57	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,69	15,09	111,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,08	0,00	5,48	22,52	0,28
Итого			335	6,75	10,85	39,04	281,94	0,96
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок)	150	7,08	3,24	20,05	137,97	3,98
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), чеснок)	60	12,08	11,14	6,08	172,68	0,33
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок, соль йодированная)	60	0,72	3,42	4,46	52,00	2,10
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная поплавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	3,94	4,09	23,16	145,00	0,00
2012	33	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, сметана 15% жирности)	40	0,85	1,24	4,12	31,03	1,81
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	150	0,12	0,12	8,09	34,61	1,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			650	30,60	23,82	103,77	752,89	9,40
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,18	6,42	20,58	161,68	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	5,43	21,98	0,02
Итого			320	6,75	8,38	40,89	267,06	0,70
Всего				44,85	43,20	198,55	1 366,39	14,06

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ г. Керчи РК "Детский сад № 60 "Радуга"
_____/Максимова В.А./

МЕНЮ
24 апреля 2025 г.
Сад 10,5

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	5,46	7,82	25,63	195,68	0,78
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,12	0,00	6,06	25,14	0,40
Итого			415	7,90	12,14	46,78	329,27	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок)	200	8,64	4,63	24,79	175,62	5,34
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), чеснок)	80	15,91	14,98	7,71	228,97	0,42
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок, соль йодированная)	80	0,90	4,91	5,13	68,78	2,80
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная поплавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,44	4,50	26,12	162,65	0,00
2012	33	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, сметана 15% жирности)	60	1,25	1,81	6,05	45,47	2,66
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	180	0,14	0,14	9,14	39,18	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			810	37,09	31,54	116,75	900,27	12,63
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,24	8,12	25,00	198,97	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,99	24,34	0,02
Итого			400	7,84	10,08	45,87	306,71	0,80
Всего				53,58	53,91	224,25	1 600,75	17,61

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ г. Керчи РК "Детский сад № 60 "Радуга"
_____/Максимова В.А./

МЕНЮ
24 апреля 2025 г.
Сад 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	5,47	8,04	25,67	198,02	0,78
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,55	15,09	110,62	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,13	0,00	5,97	24,84	0,42
Итого			415	7,92	12,59	46,73	333,48	1,20
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок)	200	8,63	4,71	24,77	176,45	5,51
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), чеснок)	80	15,95	15,20	7,62	230,91	0,42
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок, соль йодированная)	80	0,88	4,98	4,79	68,29	2,77
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная поплавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,44	4,72	26,12	164,75	0,00
2012	33	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, сметана 15% жирности)	60	1,24	1,78	6,05	45,23	2,67
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	180	0,14	0,14	9,04	38,80	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			810	37,09	32,10	116,20	904,03	12,78
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,27	8,35	25,04	201,33	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	5,90	24,03	0,02
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			440	12,84	14,80	46,09	370,05	0,80
Всего				58,60	59,64	223,87	1 672,06	17,78