

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**28 апреля 2025 г.****Ясли 10,5**

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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,28	5,92	41,38	232,48	1,12
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	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,01	20,35	0,02
Итого			335	5,68	10,24	61,48	361,28	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	150	2,08	3,56	14,40	98,13	4,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	120	18,33	19,15	5,03	265,79	0,99
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	3,46	3,79	22,53	137,95	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,64	2,47	3,73	39,64	1,75
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			650	30,32	29,54	88,34	740,46	7,47
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,37	7,34	19,42	166,04	0,68
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,01	20,35	0,02
Итого			330	6,65	16,34	43,33	345,39	0,70
Всего				43,40	56,27	208,30	1 511,63	12,31

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**28 апреля 2025 г.****Сад 10,5**

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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,36	7,19	54,74	302,18	1,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,36	15,09	108,82	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,99	24,35	0,02
Итого			415	6,78	11,55	75,82	435,35	1,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,68	4,31	18,81	125,28	5,91
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	160	24,56	25,21	6,53	351,35	2,14
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,06	4,56	26,39	162,76	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	2,95	4,68	48,40	2,19
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,79	23,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			800	37,91	37,60	100,01	890,53	10,24
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,38	6,30	23,61	177,52	0,78
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,99	24,35	0,02
Итого			410	7,68	15,30	48,50	360,87	0,80
Всего				53,12	64,60	239,48	1 751,25	15,57

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 апреля 2025 г.
Сад 12

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,37	7,26	54,75	302,82	1,52
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	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
Итого			415	6,79	11,58	76,09	436,66	1,54
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,66	4,04	18,65	122,07	5,76
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	160	24,56	25,05	6,43	349,53	2,18
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,06	4,53	26,34	162,16	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	3,08	4,69	49,59	2,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			800	37,89	37,27	99,97	887,14	10,13
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,41	8,74	23,93	200,93	0,78
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			450	12,67	22,23	49,35	446,61	0,80
Всего				58,10	71,23	240,56	1 834,91	15,47