

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ) (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,08	6,49	20,50	161,14	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	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02
Итого			335	7,48	10,81	40,59	289,90	0,70
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	100	1,50	0,50	21,02	96,10	10,01
Итого			100	1,50	0,50	21,02	96,10	10,01
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, сметана 15% жирности, лавровый лист)	150	2,13	3,88	13,67	98,27	7,39
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	60	9,19	3,91	6,37	97,38	0,40
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	60	0,79	1,90	3,57	34,91	1,35
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	110	2,50	3,69	20,24	124,48	10,22
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,37	1,99	1,12	24,66	0,99
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,14	0,12	7,65	33,18	1,45
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	20,93	16,06	90,43	592,48	21,80
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110	4,29	7,84	28,36	201,27	0,04
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,13	3,44	11,08	93,05	0,68
Итого			260	8,42	11,28	39,44	294,32	0,72
Всего				38,33	38,65	191,48	1 272,80	33,23

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 мая 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ) (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,05	7,82	25,17	195,56	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	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,99	24,34	0,02
Итого			415	8,47	12,14	46,25	328,35	0,80
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,99	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	95,99	10,00
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, сметана 15% жирности, лавровый лист)	200	2,62	4,90	16,34	120,44	8,90
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	80	10,84	5,02	6,90	116,23	0,46
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	80	1,05	2,67	4,81	48,09	1,76
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,94	4,59	23,76	148,32	12,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,55	3,02	1,64	37,01	1,45
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,16	0,14	9,21	39,98	1,79
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			810	23,97	20,91	100,47	689,67	26,36
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	5,88	8,63	38,89	256,62	0,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,68	3,92	12,96	107,20	0,78
Итого			330	10,56	12,55	51,85	363,82	0,84
Всего				44,50	46,10	219,57	1 477,83	38,00

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ) (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,07	8,04	25,19	197,90	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 САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	5,90	24,03	0,02
Итого			415	8,50	12,59	46,18	332,55	0,80
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	100	1,50	0,50	21,01	96,06	10,01
Итого			100	1,50	0,50	21,01	96,06	10,01
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, сметана 15% жирности, лавровый лист)	200	2,65	5,03	16,25	121,50	9,10
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	80	10,87	5,14	6,76	117,06	0,46
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	80	1,06	2,98	4,78	50,74	1,78
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,94	4,81	23,76	150,42	12,00
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,55	2,92	1,63	36,12	1,45
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,16	0,14	9,11	39,61	1,81
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			810	24,04	21,59	100,10	695,05	26,60
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	5,80	8,62	39,13	257,44	0,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,64	3,89	12,84	106,28	0,78
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	100	5,57	4,76	29,17	181,51	0,00
Итого			430	16,01	17,27	81,14	545,23	0,84
Всего				50,05	51,95	248,43	1 668,89	38,25