

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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 ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	150	5,22	6,72	20,39	163,79	0,68
2012		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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02
Итого			335	7,62	11,04	40,48	292,55	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	6,37	3,59	18,59	134,32	5,76
2008	297	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	60	14,58	14,23	11,20	230,78	0,53
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	110	2,13	5,98	11,52	109,05	5,83
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 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			550	28,89	24,37	83,96	673,10	12,12
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	65	7,62	9,52	1,04	120,78	0,10
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,12	2,01	3,31	35,71	1,48
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			285	11,78	11,87	34,25	292,04	4,58
Всего				48,69	47,68	168,52	1 304,85	27,44

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 мая 2025 г.
Сад 10,5

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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	200	6,24	8,15	24,94	199,02	0,78
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,35	15,09	108,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,97	24,28	0,02
Итого			415	8,66	12,50	46,00	332,09	0,80
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	7,64	4,73	22,80	167,08	7,35
2008	297	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	80	19,12	18,68	14,72	303,57	0,71
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	130	2,44	5,09	13,23	109,04	6,68
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,77	23,07	0,00
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			670	35,01	29,07	94,33	782,36	14,74
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	85	10,19	12,75	1,38	161,77	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,68	3,57	4,67	57,47	2,23
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			325	14,91	16,66	35,95	354,79	5,37
Всего				58,98	58,63	186,08	1 516,23	30,91

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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 ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	200	6,21	8,12	24,96	198,59	0,78
2012		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	6,12	24,85	0,02
Итого			415	8,63	12,44	46,17	331,89	0,80
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,82	47,12	10,03
Итого			100	0,40	0,40	9,82	47,12	10,03
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	7,71	4,59	22,91	166,59	7,51
2008	297	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	80	19,24	18,66	14,91	304,61	0,73
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	130	2,44	5,05	13,21	108,63	6,69
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,92	23,65	0,00
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			670	35,20	28,87	94,76	783,08	14,93
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	85	10,04	12,48	1,38	158,73	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,69	3,88	4,61	59,94	2,24
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
Итого			355	15,97	25,70	54,79	513,22	5,38
Всего				60,20	67,41	205,54	1 675,31	31,14