

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 мая 2025 г.
Ясли 10,5

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,36	6,66	18,89	157,80	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	7,19	15,09	144,96	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,37	21,77	0,02
Итого			345	10,27	13,85	39,35	324,53	0,77
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	150	2,27	1,84	15,73	88,78	4,94
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, чеснок)	55	14,96	17,14	9,35	251,39	1,10
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	110	3,01	3,18	10,24	83,21	25,93
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, компотная смесь мороженая)	150	0,01	0,00	20,14	80,57	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			545	26,06	22,73	93,27	683,55	31,97
Полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	65	6,77	13,26	3,92	162,20	0,09
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	26	0,49	2,28	1,97	30,44	1,79
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			271	10,30	15,88	35,79	328,19	4,88
Всего				47,03	52,86	178,23	1 383,37	47,64

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 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 ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,43	8,22	22,75	191,51	0,78
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,88	6,93	15,09	142,71	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,05	24,57	0,02
Итого			425	11,41	15,15	43,89	358,79	0,87
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	2,96	4,28	20,59	133,08	6,25
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, чеснок)	75	18,13	20,93	12,46	310,54	1,27
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,51	4,06	14,02	108,77	30,69
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, компотная смесь мороженая)	180	0,01	0,00	23,59	94,37	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			665	30,42	29,84	108,47	826,36	38,21
Полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	85	9,23	16,06	5,11	201,89	0,11
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	39	0,74	3,44	2,98	46,04	2,71
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			304	13,01	19,84	37,99	383,48	5,82
Всего				55,24	65,23	200,15	1 615,62	54,90

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,39	8,51	22,68	193,78	0,78
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	7,19	15,09	144,96	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	6,18	25,10	0,02
Итого			425	11,33	15,70	43,95	363,84	0,87
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	2,95	4,16	20,55	131,91	6,29
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, чеснок)	75	18,30	20,96	12,48	311,74	1,28
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,47	3,95	13,85	106,92	30,84
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, компотная смесь мороженая)	180	0,01	0,00	23,55	94,17	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			665	30,54	29,64	108,24	824,34	38,41
Полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	85	9,36	16,32	5,36	205,87	0,11
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	39	0,74	3,44	2,98	46,06	2,71
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		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			324	14,64	22,06	53,12	470,88	5,82
Всего				56,91	67,80	215,13	1 706,16	55,12