

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июля 2025 г.
Ясли 10,5

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНО (пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,00	3,84	35,33	195,81	0,00
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	4,98	20,16	0,01
Итого			335	7,39	8,16	55,40	324,42	0,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	150	2,11	4,04	14,14	101,81	4,03
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (грудка цып-бр охл, сметана 15% жирности, кабачки, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста белокочанная, петрушка (зелень), чеснок)	150	12,95	18,83	13,85	219,52	10,23
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	69	0,76	0,14	2,63	16,63	17,33
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	150	0,12	0,12	7,62	32,73	1,17
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			599	21,75	23,70	76,05	550,29	32,76
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, огурцы грунтовые, перец зеленый сладкий)	35	0,46	3,27	1,35	36,75	10,21
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			255	8,46	8,10	31,52	233,59	13,21
Всего				38,00	40,36	172,75	1 155,19	55,96

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июля 2025 г.
Сад 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНО (пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,66	5,69	45,67	260,56	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,45	15,09	109,65	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,15	24,96	0,02
Итого			415	9,08	10,14	66,91	395,17	0,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,87	5,00	19,02	133,59	5,32
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (грудка цып-бр охл , кабачки, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста белокочанная, петрушка (зелень), чеснок, томатная паста)	200	17,60	24,31	19,10	289,00	14,75
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	70	0,77	0,14	2,66	16,79	17,49
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженная)	180	0,14	0,14	9,29	39,76	1,41
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			730	27,19	30,16	87,88	658,74	38,97
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, огурцы грунтовые, перец зеленый сладкий)	50	0,66	4,10	1,95	47,68	14,27
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			270	8,66	8,93	32,12	244,52	17,27
Всего				45,33	49,63	196,71	1 345,41	66,26

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июля 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 ПШЕНО (пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,66	6,00	46,04	264,96	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,77	15,09	112,61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	5,59	22,84	0,02
Итого			415	9,09	10,77	66,72	400,41	0,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,91	5,54	19,33	139,67	5,29
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (грудка цып-бр охл , кабачки, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста белокочанная, петрушка (зелень), чеснок, томатная паста)	200	17,66	24,02	19,47	288,06	14,86
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	70	0,77	0,14	2,68	16,90	17,60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженная)	180	0,14	0,14	8,72	37,54	1,41
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			730	27,29	30,41	88,01	661,77	39,16
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, огурцы грунтовые, перец зеленый сладкий)	50	0,67	4,35	1,94	49,85	14,13
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 (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			290	10,17	11,14	46,99	330,09	17,13
Всего				46,95	52,72	211,50	1 439,16	66,29