

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 июля 2025 г.
Ясли 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)	150	5,16	7,51	19,94	168,79	0,68
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской)	45	4,75	6,80	15,09	141,07	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	4,98	20,16	0,01
Итого			345	9,98	14,31	40,01	330,02	0,72
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	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	2,13	1,94	14,96	85,98	4,01
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	15,04	17,45	9,48	254,90	1,08
2012	52	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, морковь, томаты грунтовые, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, чеснок)	105	1,07	3,52	5,97	60,82	16,80
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 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			540	24,17	23,60	75,84	614,03	23,06
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	65	6,32	9,70	1,21	117,39	0,10
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,37	1,68	1,37	22,52	2,63
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	4,98	20,16	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			285	9,05	11,57	22,61	231,12	2,74
Всего				43,60	49,88	148,24	1 222,06	36,50

Утверждаю

Заведующий

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

/Максимова В.А./

МЕНЮ

30 июля 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 ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	200	6,22	8,12	24,98	198,69	0,78
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской)	45	4,84	6,89	15,09	142,24	0,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,08	24,69	0,02
Итого			425	11,16	15,01	46,15	365,62	0,83
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	2,91	4,24	20,48	132,09	5,41
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	18,21	20,97	12,40	311,01	1,26
2012	52	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, морковь, томаты грунтовые, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, чеснок)	125	1,20	4,84	6,86	77,00	19,46
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	180	0,14	0,14	9,23	39,53	1,41
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			660	28,27	30,76	86,78	739,23	27,54
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	85	8,13	14,43	1,55	168,70	0,12
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,57	3,55	2,14	43,54	4,01
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,08	24,69	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			355	11,09	18,17	24,82	307,98	4,15
Всего				50,92	64,34	167,55	1 459,82	42,52

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 июля 2025 г.
Сад 12

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 С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	200	6,28	8,13	25,87	202,62	0,78
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской)	45	4,75	6,80	15,09	141,07	0,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,65	27,00	0,02
Итого			425	11,13	14,93	47,61	370,69	0,83
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	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	2,85	3,65	20,01	124,66	5,38
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	17,98	20,18	12,31	302,62	1,31
2012	52	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачки, лук репчатый, морковь, томаты грунтовые, перец зеленый сладкий, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, чеснок)	125	1,24	5,21	7,02	80,90	20,06
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	180	0,14	0,14	9,80	41,84	1,41
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			660	28,02	29,75	86,95	729,62	28,16
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	85	8,15	13,97	1,57	164,62	0,12
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,56	3,32	2,12	41,41	4,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,65	27,00	0,02
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			375	12,60	19,44	40,27	387,48	4,14
Всего				52,15	64,52	184,61	1 534,68	43,11