

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**30 сентября 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 С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,23	7,33	20,06	167,95	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	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,02
Итого			335	7,63	11,65	40,15	296,71	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,83	47,15	10,03
Итого			100	0,40	0,40	9,83	47,15	10,03
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист)	150	2,21	3,56	12,26	90,58	11,49
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	11,47	3,57	1,04	82,52	0,57
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	55	0,74	1,38	3,71	30,17	0,01
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,14	0,14	8,27	35,80	1,44
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			645	23,41	13,66	92,54	588,40	17,47
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, ванилин)	65	1,88	3,83	14,93	101,39	0,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,86	3,15	11,93	92,41	0,68
Итого			215	5,74	6,98	26,86	193,80	0,72
Всего				37,18	32,69	169,38	1 126,06	28,92

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**30 сентября 2025 г.****Сад 10,5**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,24	7,87	24,63	195,20	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	6,05	24,61	0,02
Итого			415	8,66	12,19	45,77	328,26	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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист)	200	2,67	4,60	14,20	109,73	14,29
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,56	4,67	1,13	105,16	0,65
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	0,92	1,80	4,50	37,93	0,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	3,19	4,47	33,43	186,50	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,48	0,06	1,50	8,39	6,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,19	10,62	46,31	2,01
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			800	27,82	16,36	103,19	673,62	22,97
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, ванилин)	90	3,28	6,42	26,36	175,90	0,09
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,52	3,64	14,40	109,49	0,78
Итого			270	7,80	10,06	40,76	285,39	0,87
Всего				44,68	39,01	199,52	1 334,26	34,64

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**30 сентября 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 ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,26	8,23	25,03	200,22	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	4,69	15,09	111,85	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	6,38	25,94	0,02
Итого			415	8,69	12,92	46,50	338,01	0,80
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист)	200	2,68	4,30	14,42	108,01	14,28
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,60	4,36	1,12	102,51	0,65
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	0,96	1,80	4,72	38,96	0,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	3,21	4,83	33,63	190,74	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,48	0,06	1,51	8,44	6,03
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,19	10,95	47,61	2,02
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			800	27,93	16,11	104,16	675,87	23,00
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, ванилин)	95	3,25	6,77	26,55	179,73	0,09
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,49	3,64	14,56	109,97	0,78
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНО С ФРУКТАМИ (пшено, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая)	100	3,35	4,47	26,34	159,39	0,58
Итого			375	11,09	14,88	67,45	449,09	1,45
Всего				48,11	44,31	227,91	1 509,97	35,25