

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 ноября 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 ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,28	7,73	25,01	195,63	0,79
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,89	6,50	15,09	138,94	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,95	24,21	0,02
Итого			425	11,27	14,23	46,05	358,78	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	153	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			153	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	3,99	6,28	24,38	170,03	5,70
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, чеснок)	85	22,01	24,89	12,69	362,69	1,45
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,49	4,15	13,96	109,20	30,43
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,19	10,52	45,88	2,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00
Итого			690	36,61	36,19	106,69	902,20	39,59
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	8,06	13,72	1,57	162,10	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	73	1,38	6,47	5,60	86,48	5,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,95	24,21	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			368	11,83	20,38	28,17	343,84	5,23
Всего				60,46	70,95	195,76	1 669,32	48,70

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 ноября 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 С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,30	7,81	25,56	198,59	0,79
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,82	6,50	15,09	138,68	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	6,38	25,94	0,02
Итого			425	11,23	14,31	47,03	363,21	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	153	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			153	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	3,98	5,90	24,37	166,59	5,81
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, чеснок)	85	21,89	24,39	12,38	356,49	1,45
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,49	3,75	13,76	104,80	30,49
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)	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00
Итого			690	36,48	34,91	106,60	889,89	39,77
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	7,89	13,63	1,53	160,41	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	73	1,38	6,46	5,59	86,34	5,08
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	6,38	25,94	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное)	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
Итого			408	13,95	23,48	56,55	494,54	5,22
Всего				62,41	72,85	225,03	1 812,14	48,87