

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 ноября 2025 г.**  
**Сад 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 ГРЕЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,47	8,30	22,76	192,58	0,79
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,87	6,98	15,09	143,14	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,98	24,33	0,02
Итого			425	11,44	15,28	43,83	360,05	0,88
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	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,55	4,65	24,38	173,70	5,26
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, грудка цып-бр охл , крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, чеснок)	75	18,76	21,59	12,70	305,79	1,32
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	150	2,48	5,85	13,33	116,47	6,77
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженная)	180	0,14	0,14	9,13	39,15	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	44	3,34	0,27	21,95	103,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
Итого			681	35,42	32,79	95,27	805,01	14,76
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	8,11	14,54	1,57	169,73	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,62	3,58	4,55	56,77	2,16
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	146	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			321	12,77	18,46	36,02	362,05	5,28
Всего				60,03	66,93	184,92	1 574,10	30,92

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****19 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 КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,40	8,23	22,72	191,46	0,79
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	6,88	15,09	142,08	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
Итого			425	11,33	15,11	44,06	358,93	0,88
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	8,44	4,36	24,17	169,89	5,15
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)	75	18,42	20,98	12,55	312,32	1,30
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	150	2,48	6,25	13,35	120,36	6,78
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)	180	0,14	0,14	9,40	40,23	1,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	44	3,34	0,27	21,95	103,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
Итого			681	34,97	32,29	95,20	812,70	14,64
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	8,12	14,28	1,53	167,22	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,63	3,75	4,63	58,59	2,17
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	146	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 ОВСЯНОЕ (печенье овсяное )	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
Итого			361	15,07	21,57	64,06	512,16	5,29
Всего				61,77	69,37	213,13	1 730,85	30,82