

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 декабря 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНО С ФРУКТАМИ (пшено, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая)	200	6,95	8,13	52,55	312,11	1,51
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	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01
Итого			415	9,33	12,45	77,44	459,98	1,52
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,51	4,11	7,07	71,86	10,58
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	9,61	3,49	8,42	103,48	0,11
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	85	1,57	4,24	6,04	69,15	1,05
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,50	4,50	20,19	131,45	10,19
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	43	0,34	0,04	0,73	5,57	2,14
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,81	85,98	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,84	0,38	18,17	87,41	0,00
Итого			801	21,56	17,15	101,50	649,63	25,51
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,30	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
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,01
Итого			255	7,34	8,81	25,16	209,17	0,01
Всего				38,63	38,81	213,90	1 365,78	37,04

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**26 декабря 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 С ФРУКТАМИ (пшено, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая)	200	6,95	8,60	53,40	319,88	1,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,90	15,10	113,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,39	0,01
Итого			415	9,33	13,50	78,30	473,06	1,52
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	101	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
Итого			101	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,51	4,32	7,05	73,76	10,59
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	9,71	3,37	8,74	104,31	0,11
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	85	1,55	4,23	5,90	68,51	1,07
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,49	5,06	20,13	136,32	10,16
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	43	0,34	0,04	0,73	5,57	2,14
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,15	0,15	21,43	88,51	1,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,84	0,38	18,17	87,41	0,00
Итого			801	21,64	17,80	102,22	659,12	25,53
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,30	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	4,90	15,10	113,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,39	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное)	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
Итого			295	9,62	12,59	53,17	365,28	0,01
Всего				40,99	44,29	243,55	1 544,74	37,12