

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****13 января 2026 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 МАННОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	3,92	3,79	12,68	100,91	0,55
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,04	0,00	7,01	28,16	0,01
Итого			335	6,28	8,11	34,78	237,52	0,56
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,29	2,91	9,09	68,28	4,42
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ (рыба минтай , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	7,30	2,54	6,95	79,78	0,08
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	60	0,81	2,90	4,70	48,76	1,79
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	110	2,12	4,43	17,06	116,70	8,62
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	51	0,41	0,05	0,87	6,64	2,56
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,12	17,39	71,80	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,06	0,27	13,19	63,45	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,48	0,28	22,86	107,89	0,00
Итого			658	17,59	13,50	92,11	563,30	18,68
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%, сметана 15% жирности, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	70	2,22	4,66	18,99	126,69	0,08
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,04	0,00	7,01	28,16	0,01
Итого			240	3,72	6,56	40,43	235,75	0,09
Всего				27,99	28,57	177,11	1 083,54	29,32

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 января 2026 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,18	5,16	16,37	133,12	0,73
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	9,81	39,42	0,01
Итого			415	7,56	9,48	41,27	280,99	0,74
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	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,73	4,13	12,29	93,74	5,89
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	9,72	3,51	9,20	107,25	0,11
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	80	1,03	3,88	5,91	63,60	2,27
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)	51	0,41	0,05	0,87	6,64	2,56
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,82	86,02	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,06	0,27	13,19	63,45	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,48	0,28	22,86	107,89	0,00
Итого			798	21,07	16,76	105,33	660,04	22,46
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%, сметана 15% жирности, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	85	2,66	5,58	22,63	151,36	0,09
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			285	4,18	7,48	46,87	271,68	0,10
Всего				33,21	34,12	203,27	1 259,70	33,30

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****13 января 2026 г.****Сад 12**

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,20	5,32	16,04	133,33	0,73
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,77	15,09	112,61	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
Итого			415	7,59	10,09	40,95	285,45	0,74
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Итого			100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,73	4,52	12,20	96,77	5,85
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	9,79	3,86	9,71	112,77	0,11
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	80	1,04	3,60	6,08	61,70	2,37
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,50	4,93	20,20	135,53	10,20
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	51	0,41	0,05	0,87	6,64	2,56
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,65	85,30	1,45
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,06	0,27	13,19	63,45	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,48	0,28	22,86	107,89	0,00
Итого			798	21,15	17,65	105,76	670,05	22,54
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%, сметана 15% жирности, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	85	2,83	5,63	22,99	153,90	0,09
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	100	5,80	3,29	28,41	166,26	0,00
Итого			385	10,16	10,82	75,65	440,57	0,10
Всего				39,30	38,96	232,13	1 442,94	33,35