

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**19 января 2026 г.****Ясли 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 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской) | 155 | 11,06 | 10,17 | 36,18 | 281,78 | 0,06 |
| 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 | 0,04 | 0,00 | 7,01 | 28,16 | 0,01 |
| Итого | | | 340 | 13,42 | 14,49 | 58,28 | 418,39 | 0,07 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 145 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 3,00 |
| Итого | | | 145 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, соль йодированная, лавровый лист) | 150 | 2,27 | 3,98 | 13,39 | 98,57 | 3,70 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная) | 65 | 9,22 | 8,09 | 8,40 | 143,12 | 0,48 |
| 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 | 0,76 | 1,18 | 4,48 | 32,11 | 1,95 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная) | 110 | 4,90 | 1,12 | 28,92 | 145,23 | 0,00 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 47,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 29 | 1,93 | 0,26 | 12,33 | 59,33 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 57 | 4,37 | 0,36 | 28,74 | 135,63 | 0,00 |
| Итого | | | 671 | 23,85 | 15,04 | 108,87 | 667,49 | 8,63 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%) | 150 | 4,10 | 4,26 | 11,89 | 102,99 | 0,55 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное) | 40 | 2,28 | 3,20 | 28,00 | 150,80 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,04 | 0,00 | 7,01 | 28,16 | 0,01 |
| Итого | | | 340 | 6,42 | 7,46 | 46,90 | 281,95 | 0,56 |
| Всего | | | | 44,44 | 37,14 | 228,90 | 1 432,33 | 12,26 |

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**19 января 2026 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 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской) | 200 | 12,86 | 10,36 | 47,91 | 337,68 | 0,06 |
| 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 | 39,41 | 0,01 |
| Итого | | | 415 | 15,24 | 14,68 | 72,80 | 485,54 | 0,07 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 145 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 3,00 |
| Итого | | | 145 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | 200 | 3,01 | 5,66 | 17,75 | 134,09 | 4,97 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная) | 85 | 12,12 | 10,06 | 10,08 | 179,26 | 0,64 |
| 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 | 0,96 | 0,76 | 5,54 | 33,65 | 2,42 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная) | 130 | 5,75 | 1,22 | 33,96 | 169,69 | 0,00 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,90 | 55,57 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 29 | 1,93 | 0,26 | 12,33 | 59,33 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 57 | 4,37 | 0,36 | 28,74 | 135,63 | 0,00 |
| Итого | | | 811 | 28,54 | 18,37 | 123,15 | 773,72 | 10,53 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%) | 200 | 5,42 | 5,78 | 15,42 | 136,29 | 0,73 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное) | 40 | 2,28 | 3,20 | 28,00 | 150,80 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,06 | 0,00 | 9,80 | 39,41 | 0,01 |
| Итого | | | 420 | 7,76 | 8,98 | 53,22 | 326,50 | 0,74 |
| Всего | | | | 52,29 | 42,18 | 264,02 | 1 650,26 | 14,34 |

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**19 января 2026 г.****Сад 12**

| 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 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской) | 200 | 12,81 | 10,66 | 47,91 | 340,22 | 0,06 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 40 | 2,32 | 4,69 | 15,09 | 111,85 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,05 | 0,00 | 9,79 | 39,36 | 0,01 |
| Итого | | | 420 | 15,18 | 15,35 | 72,79 | 491,43 | 0,07 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 145 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 3,00 |
| Итого | | | 145 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | 200 | 2,98 | 5,08 | 17,59 | 128,16 | 4,99 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная) | 85 | 12,09 | 10,70 | 9,95 | 184,35 | 0,64 |
| 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 | 0,97 | 1,52 | 5,74 | 41,17 | 2,50 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная) | 130 | 5,72 | 1,38 | 33,81 | 170,37 | 0,00 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота) | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,08 | 56,29 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 29 | 1,93 | 0,26 | 12,33 | 59,33 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 57 | 4,37 | 0,36 | 28,74 | 135,63 | 0,00 |
| Итого | | | 811 | 28,46 | 19,35 | 123,09 | 781,80 | 10,63 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%) | 200 | 5,39 | 5,58 | 15,41 | 134,38 | 0,73 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное) | 40 | 2,28 | 3,20 | 28,00 | 150,80 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,05 | 0,00 | 9,79 | 39,36 | 0,01 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 |
| Итого | | | 460 | 12,68 | 13,27 | 53,47 | 385,84 | 0,74 |
| Всего | | | | 57,07 | 48,12 | 264,20 | 1 723,57 | 14,44 |