

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ**10 февраля 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,15	5,14	16,32	132,61	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	4,37	15,09	108,99	0,00
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,10	0,00	9,95	41,01	0,77
Итого			415	7,57	9,51	41,36	282,61	1,50
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	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, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,68	4,14	11,99	92,34	6,11
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	3,57	9,15	107,64	0,11
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	75	1,31	2,79	5,62	53,23	0,96
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,50	4,54	20,18	131,95	10,19
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,63	3,03	1,83	38,45	1,67
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,82	85,95	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,49	0,28	22,94	108,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
Итого			802	21,55	18,77	105,85	681,92	20,48
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	160	3,99	6,92	25,75	181,29	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	0,96	2,49	6,69	53,26	0,13
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,57	2,96	15,00	102,00	0,57
Итого			390	8,52	12,37	47,44	336,55	0,70
Всего				38,04	41,05	204,45	1 348,09	32,68

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 февраля 2026 г.
Сад 12

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,09	4,65	15,75	125,70	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	4,90	15,10	113,79	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,11	0,01	9,95	41,09	0,83
Итого			415	7,52	9,56	40,80	280,58	1,56
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	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,72	4,37	12,40	96,17	6,46
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	9,81	3,38	9,44	107,60	0,11
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	75	1,31	2,78	5,56	52,99	1,05
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,50	5,06	20,21	136,68	10,20
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,62	2,84	1,83	36,84	1,66
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)	46	3,49	0,28	22,94	108,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
Итого			802	21,68	19,14	107,13	691,15	20,94
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	160	4,03	6,24	24,71	171,15	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	1,04	2,95	7,30	60,04	0,13
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,43	2,87	14,95	100,33	0,57
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	100	5,72	3,78	28,67	171,45	0,00
Итого			490	14,22	15,84	75,63	502,97	0,70
Всего				43,82	44,94	233,42	1 521,98	33,26