

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 апреля 2025 г.**  
**Ясли 10,5**

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ)<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 150          | 5,06              | 6,29          | 20,34           | 158,53                        | 0,68          |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(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              | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)   | 150          | 0,10              | 0,00          | 5,06            | 20,87                         | 0,32          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>335</b>   | <b>7,48</b>       | <b>10,61</b>  | <b>40,49</b>    | <b>287,85</b>                 | <b>1,00</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)  | 100          | 0,40              | 0,40          | 9,81            | 47,05                         | 10,01         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b>   | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>   | <b>9,81</b>     | <b>47,05</b>                  | <b>10,01</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 66            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист)   | 150          | 2,01              | 4,61          | 10,63           | 92,75                         | 12,48         |
| 2012              | 261           | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ<br>(рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)  | 60           | 8,96              | 3,83          | 6,13            | 95,10                         | 0,40          |
| 2012              | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)  | 60           | 0,77              | 2,16          | 3,45            | 36,92                         | 1,35          |
| 2012              | 318           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)   | 110          | 2,50              | 3,49          | 20,24           | 122,73                        | 10,23         |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)  | 40           | 0,37              | 1,86          | 1,10            | 23,42                         | 0,97          |
| 2012              | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)  | 150          | 0,12              | 0,12          | 7,61            | 32,64                         | 1,17          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)   | 30           | 1,99              | 0,26          | 12,72           | 61,19                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 50           | 3,82              | 0,31          | 25,09           | 118,41                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>650</b>   | <b>20,54</b>      | <b>16,64</b>  | <b>86,97</b>    | <b>583,16</b>                 | <b>26,60</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 212           | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ<br>(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%, соль йодированная, молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности) | 110          | 4,06              | 7,02          | 27,86           | 190,91                        | 0,04          |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 150          | 3,95              | 3,33          | 11,02           | 90,94                         | 0,68          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>260</b>   | <b>8,01</b>       | <b>10,35</b>  | <b>38,88</b>    | <b>281,85</b>                 | <b>0,72</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   | <b>36,43</b> | <b>38,00</b>      | <b>176,15</b> | <b>1 199,91</b> | <b>38,33</b>                  |               |

Утверждаю

Заведующий

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

/Максимова В.А./

**МЕНЮ**

29 апреля 2025 г.

Сад 10,5

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ)<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 200          | 6,05              | 7,85          | 25,21           | 196,14                        | 0,78          |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)   | 35           | 2,32              | 4,36          | 15,09           | 108,86                        | 0,00          |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)   | 180          | 0,12              | 0,00          | 6,12            | 25,38                         | 0,40          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b>   | <b>8,49</b>       | <b>12,21</b>  | <b>46,42</b>    | <b>330,38</b>                 | <b>1,18</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)  | 100          | 0,40              | 0,40          | 9,80            | 47,00                         | 10,00         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b>   | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>   | <b>9,80</b>     | <b>47,00</b>                  | <b>10,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 66            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист)   | 200          | 2,68              | 6,43          | 14,26           | 126,58                        | 16,83         |
| 2012              | 261           | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ<br>(рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)  | 80           | 10,85             | 4,95          | 6,91            | 115,86                        | 0,46          |
| 2012              | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)  | 80           | 1,05              | 2,72          | 4,78            | 48,49                         | 1,77          |
| 2012              | 318           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)   | 130          | 2,94              | 4,62          | 23,76           | 148,72                        | 12,00         |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)  | 60           | 0,55              | 2,94          | 1,64            | 36,38                         | 1,45          |
| 2012              | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)  | 180          | 0,14              | 0,14          | 9,20            | 39,42                         | 1,41          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)   | 30           | 1,99              | 0,26          | 12,72           | 61,19                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 50           | 3,82              | 0,31          | 25,09           | 118,41                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>810</b>   | <b>24,02</b>      | <b>22,37</b>  | <b>98,36</b>    | <b>695,05</b>                 | <b>33,92</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 212           | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ<br>(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%, соль йодированная, молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности) | 150          | 5,84              | 8,64          | 39,00           | 257,33                        | 0,06          |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 180          | 4,69              | 3,93          | 13,02           | 107,50                        | 0,78          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>330</b>   | <b>10,53</b>      | <b>12,57</b>  | <b>52,02</b>    | <b>364,83</b>                 | <b>0,84</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   | <b>43,44</b> | <b>47,55</b>      | <b>206,60</b> | <b>1 437,26</b> | <b>45,94</b>                  |               |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

29 апреля 2025 г.  
Сад 12

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ)<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 200        | 6,06              | 7,82         | 25,49         | 196,88                        | 0,78          |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(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              | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)   | 180        | 0,12              | 0,00         | 6,32          | 26,14                         | 0,38          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b> | <b>8,50</b>       | <b>12,14</b> | <b>46,90</b>  | <b>331,47</b>                 | <b>1,16</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)  | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,81          | 47,05                         | 10,01         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>9,81</b>   | <b>47,05</b>                  | <b>10,01</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 66            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист)   | 200        | 2,68              | 6,79         | 14,26         | 129,74                        | 16,76         |
| 2012              | 261           | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ<br>(рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)  | 80         | 10,92             | 4,82         | 6,85          | 114,64                        | 0,46          |
| 2012              | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)  | 80         | 1,06              | 2,46         | 4,85          | 46,50                         | 1,75          |
| 2012              | 318           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(картофель, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)   | 130        | 2,94              | 4,59         | 23,76         | 148,32                        | 12,00         |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)  | 60         | 0,55              | 3,10         | 1,63          | 37,71                         | 1,44          |
| 2012              | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)  | 180        | 0,14              | 0,14         | 9,40          | 40,23                         | 1,41          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 50         | 3,82              | 0,31         | 25,09         | 118,41                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>810</b> | <b>24,10</b>      | <b>22,47</b> | <b>98,56</b>  | <b>696,74</b>                 | <b>33,82</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 212           | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ<br>(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%, соль йодированная, молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности) | 150        | 5,89              | 8,54         | 39,02         | 256,50                        | 0,06          |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 180        | 4,66              | 3,91         | 13,21         | 108,02                        | 0,78          |
| 2008              | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)  | 100        | 5,62              | 4,46         | 29,03         | 178,52                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>430</b> | <b>16,17</b>      | <b>16,91</b> | <b>81,26</b>  | <b>543,04</b>                 | <b>0,84</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>49,17</b>      | <b>51,92</b> | <b>236,53</b> | <b>1 618,30</b>               | <b>45,83</b>  |