

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 мая 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,32	6,72	41,69	241,37	1,14
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,63	15,09	111,33	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,37	21,77	0,02
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>5,72</b>	<b>11,35</b>	<b>62,15</b>	<b>374,47</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	150	2,06	3,31	14,41	96,02	4,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	120	18,28	18,82	4,81	261,87	0,97
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	3,42	4,15	22,27	139,87	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,63	2,28	3,70	37,75	1,73
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>30,20</b>	<b>29,13</b>	<b>88,21</b>	<b>735,96</b>	<b>7,39</b>
<b>Полдник</b>								
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	5,33	7,05	19,59	164,13	0,68
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,37	21,77	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>6,91</b>	<b>9,01</b>	<b>39,84</b>	<b>269,30</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>				<b>43,58</b>	<b>49,64</b>	<b>205,35</b>	<b>1 444,23</b>	<b>12,25</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**12 мая 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	167	<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ</b> (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,37	7,19	54,71	302,05	1,52
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (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	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,99	24,34	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>6,79</b>	<b>11,51</b>	<b>75,79</b>	<b>434,84</b>	<b>1,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b> (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,68	4,31	18,81	125,25	5,87
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	160	24,56	25,14	6,53	350,75	2,14
2008	181	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,06	4,53	26,39	162,40	0,00
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	3,00	4,68	48,82	2,19
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,79	23,14	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>37,91</b>	<b>37,55</b>	<b>100,01</b>	<b>889,96</b>	<b>10,20</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,38	6,30	23,61	177,53	0,78
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,99	24,34	0,02
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,98</b>	<b>8,26</b>	<b>44,48</b>	<b>285,27</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>				<b>53,43</b>	<b>57,47</b>	<b>235,43</b>	<b>1 674,57</b>	<b>15,54</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 мая 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,36	7,69	54,90	307,24	1,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,59	15,09	110,92	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	6,02	24,49	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>6,79</b>	<b>12,28</b>	<b>76,01</b>	<b>442,65</b>	<b>1,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,68	4,29	18,78	124,95	5,79
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	160	24,61	25,40	6,58	353,58	2,14
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,07	4,79	26,41	164,92	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,81	3,29	4,69	51,45	2,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>37,98</b>	<b>38,34</b>	<b>100,08</b>	<b>897,72</b>	<b>10,13</b>
<b>Полдник</b>								
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	6,39	9,00	23,62	201,92	0,78
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	6,02	24,49	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,96</b>	<b>15,45</b>	<b>44,79</b>	<b>371,10</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>				<b>58,48</b>	<b>66,22</b>	<b>236,03</b>	<b>1 775,97</b>	<b>15,47</b>