

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)   | 150        | 5,24              | 6,86         | 20,49         | 165,56                        | 0,68          |
| 2012              |               | 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          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,08              | 0,00         | 5,01          | 20,35                         | 0,02          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>335</b> | <b>7,64</b>       | <b>11,18</b> | <b>40,59</b>  | <b>294,36</b>                 | <b>0,70</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)  | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,78          | 46,89                         | 9,98          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>9,78</b>   | <b>46,89</b>                  | <b>9,98</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 150        | 3,14              | 5,35         | 18,55         | 134,77                        | 4,99          |
| 2012              | 277           | ПТИЦА ТУШЕННАЯ<br>(грудка цып-бр охл., лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок)   | 90         | 16,55             | 18,57        | 2,29          | 154,12                        | 1,06          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 110        | 6,29              | 5,65         | 28,38         | 189,14                        | 0,00          |
| 2012              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)   | 40         | 0,80              | 1,68         | 4,75          | 38,00                         | 1,93          |
| 2008              | 405           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, компотная смесь мороженая)   | 150        | 0,01              | 0,00         | 19,57         | 78,29                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 50         | 3,82              | 0,31         | 25,09         | 118,41                        | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>620</b> | <b>32,60</b>      | <b>31,82</b> | <b>111,35</b> | <b>773,92</b>                 | <b>7,98</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 216           | ОМЛЕТ С СЫРОМ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 65         | 7,66              | 9,82         | 1,04          | 123,66                        | 0,10          |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)  | 40         | 1,13              | 2,50         | 3,17          | 39,53                         | 1,50          |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 150        | 0,75              | 0,15         | 14,85         | 64,50                         | 3,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>285</b> | <b>11,83</b>      | <b>12,66</b> | <b>34,11</b>  | <b>298,74</b>                 | <b>4,60</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>52,47</b>      | <b>56,06</b> | <b>195,83</b> | <b>1 413,91</b>               | <b>23,26</b>  |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)   | 200        | 6,23              | 8,15         | 24,99         | 199,22                        | 0,78          |
| 2012              |               | 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         | 108,82                        | 0,00          |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,10              | 0,00         | 6,03          | 24,51                         | 0,02          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b> | <b>8,65</b>       | <b>12,51</b> | <b>46,11</b>  | <b>332,55</b>                 | <b>0,80</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              | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200        | 4,03              | 6,45         | 24,41         | 171,84                        | 6,19          |
| 2012              | 277           | ПТИЦА ТУШЕННАЯ<br>(грудка цып-бр охл., лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок)   | 120        | 21,62             | 24,71        | 3,27          | 206,79                        | 1,37          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 130        | 7,42              | 5,98         | 33,53         | 217,29                        | 0,00          |
| 2012              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)   | 60         | 1,20              | 2,99         | 6,34          | 58,33                         | 2,93          |
| 2008              | 405           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, компотная смесь мороженая)   | 180        | 0,01              | 0,00         | 23,50         | 93,97                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 50         | 3,82              | 0,31         | 25,09         | 118,41                        | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>770</b> | <b>40,09</b>      | <b>40,70</b> | <b>128,86</b> | <b>927,82</b>                 | <b>10,49</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 216           | ОМЛЕТ С СЫРОМ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 85         | 10,22             | 12,70        | 1,38          | 161,60                        | 0,14          |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)  | 60         | 1,68              | 3,59         | 4,65          | 57,48                         | 2,23          |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 150        | 0,75              | 0,15         | 14,85         | 64,50                         | 3,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>325</b> | <b>14,94</b>      | <b>16,63</b> | <b>35,93</b>  | <b>354,63</b>                 | <b>5,37</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>64,08</b>      | <b>70,24</b> | <b>220,70</b> | <b>1 662,00</b>               | <b>26,66</b>  |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)   | 200        | 6,22              | 8,12         | 24,63         | 197,32                        | 0,78          |
| 2012              |               | 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              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,10              | 0,00         | 5,73          | 23,32                         | 0,02          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b> | <b>8,64</b>       | <b>12,44</b> | <b>45,45</b>  | <b>329,09</b>                 | <b>0,80</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)  | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 46,99                         | 10,00         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>46,99</b>                  | <b>10,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200        | 3,89              | 6,71         | 24,39         | 173,61                        | 6,12          |
| 2012              | 277           | ПТИЦА ТУШЕННАЯ<br>(грудка цып-бр охл , лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок)   | 120        | 21,66             | 24,86        | 3,45          | 208,89                        | 1,38          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 130        | 7,46              | 5,96         | 33,73         | 218,00                        | 0,00          |
| 2012              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)   | 60         | 1,19              | 2,83         | 6,57          | 57,83                         | 2,93          |
| 2008              | 405           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, компотная смесь мороженая)   | 180        | 0,01              | 0,00         | 23,25         | 92,96                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 50         | 3,82              | 0,31         | 25,09         | 118,41                        | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>770</b> | <b>40,02</b>      | <b>40,93</b> | <b>129,20</b> | <b>930,89</b>                 | <b>10,43</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 216           | ОМЛЕТ С СЫРОМ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 85         | 10,27             | 13,02        | 1,36          | 164,52                        | 0,14          |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)  | 60         | 1,69              | 3,57         | 4,92          | 58,40                         | 2,24          |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 150        | 0,75              | 0,15         | 14,85         | 64,50                         | 3,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00          |
| 2008              |               | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)   | 35         | 2,07              | 1,65         | 26,25         | 128,10                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>360</b> | <b>17,07</b>      | <b>18,58</b> | <b>62,43</b>  | <b>486,57</b>                 | <b>5,38</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>66,13</b>      | <b>72,35</b> | <b>246,88</b> | <b>1 793,54</b>               | <b>26,61</b>  |