

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 июня 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>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	150	8,36	6,62	42,12	261,24	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,77	15,09	112,61	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	5,55	22,57	0,02
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>10,77</b>	<b>11,39</b>	<b>62,76</b>	<b>396,42</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист, чеснок)	150	2,08	5,36	11,00	101,34	12,42
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, чеснок)	150	15,24	13,82	29,33	302,82	0,41
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	51	0,56	0,10	1,92	12,15	12,65
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,37	21,50	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>581</b>	<b>23,69</b>	<b>19,85</b>	<b>85,43</b>	<b>617,41</b>	<b>25,48</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	5,42	8,46	20,12	179,21	0,68
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	36	2,10	1,67	26,67	130,13	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	5,55	22,57	0,02
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>7,61</b>	<b>10,13</b>	<b>52,34</b>	<b>331,91</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>				<b>42,82</b>	<b>41,52</b>	<b>215,38</b>	<b>1 410,24</b>	<b>29,20</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**23 июня 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>								
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	11,18	6,93	56,39	332,08	0,00
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	6,05	24,59	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,60</b>	<b>11,25</b>	<b>77,53</b>	<b>465,12</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист, чеснок)	200	2,76	6,35	14,55	127,39	16,94
2012	292	<b>МАКАРОННИК С МЯСОМ</b> (говядина б/к, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, чеснок)	200	20,55	18,64	39,19	406,69	0,55
2008		<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> (томаты грунтовые)	70	0,77	0,14	2,66	16,78	17,48
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,85	23,39	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>730</b>	<b>29,89</b>	<b>25,70</b>	<b>100,06</b>	<b>753,85</b>	<b>34,97</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	8,73	23,61	199,42	0,78
2008		<b>ПРЯНИКИ</b> (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,05	24,59	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,55</b>	<b>10,38</b>	<b>55,91</b>	<b>352,11</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>				<b>52,79</b>	<b>47,48</b>	<b>248,35</b>	<b>1 635,58</b>	<b>38,79</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 июня 2025 г.  
Сад 12

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	11,17	6,93	56,31	331,67	0,00
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	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,59</b>	<b>11,25</b>	<b>77,41</b>	<b>464,54</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист, чеснок)	200	2,76	6,21	14,58	126,13	16,90
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, чеснок)	200	20,51	18,59	39,20	406,01	0,56
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,57
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,81	23,22	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>730</b>	<b>29,85</b>	<b>25,51</b>	<b>100,07</b>	<b>751,83</b>	<b>35,03</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	8,74	23,62	199,53	0,78
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>13,52</b>	<b>14,88</b>	<b>56,15</b>	<b>413,34</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>				<b>57,71</b>	<b>51,79</b>	<b>248,48</b>	<b>1 694,21</b>	<b>38,85</b>