

Утверждаю

Заведующий

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

/Максимова В.А./

# МЕНЮ

## 14 июля 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	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	150	9,47	9,43	35,61	266,18	0,04
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	5,14	15,10	115,93	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>11,87</b>	<b>14,57</b>	<b>56,68</b>	<b>406,29</b>	<b>0,06</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	80	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ</b> (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень), сметана 15% жирности)	150	2,78	5,34	15,33	120,70	5,30
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок)	135	17,03	17,16	15,92	286,97	16,42
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,81	23,22	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>515</b>	<b>25,62</b>	<b>23,07</b>	<b>74,87</b>	<b>610,49</b>	<b>21,72</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%)	150	5,36	8,79	20,30	182,64	0,68
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>6,90</b>	<b>10,69</b>	<b>40,70</b>	<b>287,72</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>				<b>45,14</b>	<b>48,48</b>	<b>187,40</b>	<b>1 369,00</b>	<b>25,48</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 июля 2025 г.**  
**Сад 10,5**

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>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	12,37	9,86	47,91	330,99	0,06
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	5,89	23,97	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,79</b>	<b>14,18</b>	<b>68,89</b>	<b>463,41</b>	<b>0,08</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	80	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ</b> (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень), сметана 15% жирности)	200	3,10	5,81	16,91	132,58	5,19
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок)	170	19,04	18,61	19,96	324,86	22,15
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,69	22,77	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>630</b>	<b>27,95</b>	<b>24,99</b>	<b>80,37</b>	<b>659,81</b>	<b>27,34</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	6,39	8,73	23,47	198,88	0,78
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,89	23,97	0,02
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,95</b>	<b>10,63</b>	<b>43,79</b>	<b>303,75</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>				<b>51,44</b>	<b>49,95</b>	<b>208,20</b>	<b>1 491,47</b>	<b>31,22</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 июля 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	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	12,37	10,42	47,92	336,17	0,06
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	4,90	15,10	113,79	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	5,76	23,50	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,80</b>	<b>15,32</b>	<b>68,78</b>	<b>473,46</b>	<b>0,08</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	80	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ</b> (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень), сметана 15% жирности)	200	3,13	6,08	17,02	135,48	5,17
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок)	170	19,25	19,00	20,54	331,35	22,16
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,53	22,12	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>630</b>	<b>28,19</b>	<b>25,65</b>	<b>80,90</b>	<b>668,55</b>	<b>27,33</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	6,46	9,33	23,70	205,56	0,78
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	5,76	23,50	0,02
2012	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,99</b>	<b>15,72</b>	<b>44,16</b>	<b>371,25</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>				<b>56,73</b>	<b>56,84</b>	<b>208,99</b>	<b>1 577,76</b>	<b>31,21</b>