

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 сентября 2025 г.**  
**Ясли 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	150	5,16	7,51	19,94	168,79	0,68
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	4,98	20,16	0,01
Итого			335	7,55	11,83	40,01	297,40	0,69
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	150	1,99	4,02	13,80	99,60	3,72
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (грудка цып-бр охл , сметана 15% жирности, кабачки, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, петрушка (зелень), чеснок)	140	12,95	18,77	12,69	212,95	9,18
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,16	0,16	8,60	37,40	1,58
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
Итого			560	21,35	23,60	74,40	539,05	24,38
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые, перец зеленый сладкий)	40	0,46	3,27	1,30	36,60	6,54
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	4,98	20,16	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			260	7,78	7,95	21,60	189,10	6,55
Всего				37,43	43,53	150,86	1 090,05	34,62

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 сентября 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	200	6,23	8,15	24,98	199,28	0,78
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,36	15,09	108,90	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,03	24,53	0,02
Итого			415	8,65	12,51	46,10	332,71	0,80
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,72	4,99	18,76	131,29	4,94
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (грудка цып-бр охл , кабачки, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, петрушка (зелень), чеснок)	185	17,24	24,09	16,58	274,31	12,20
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	39	0,43	0,08	1,49	9,39	9,78
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,19	10,60	46,23	2,01
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
Итого			684	26,39	29,92	85,24	640,82	28,93
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые, перец зеленый сладкий)	55	0,67	4,13	1,92	47,82	8,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,03	24,53	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			305	8,02	8,81	23,27	204,69	8,96
Всего				43,81	51,39	169,46	1 242,72	41,69

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

# МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

Сад 12

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, пшено)	200	6,28	8,13	25,07	199,39	0,78
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,85	23,77	0,02
Итого			415	8,70	12,45	46,01	331,61	0,80
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, сметана 15% жирности, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, петрушка (зелень), соль йодированная)	200	2,74	5,17	18,92	133,57	4,96
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (грудка цып-бр охл , кабачки, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, петрушка (зелень), чеснок)	185	17,18	24,34	16,85	277,84	12,18
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,19	10,46	45,64	2,02
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
Итого			685	26,36	30,35	85,54	646,15	29,06
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые, перец зеленый сладкий)	55	0,67	4,08	1,90	47,33	8,81
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,85	23,77	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			325	9,52	10,72	37,95	286,84	8,83
Всего				45,33	53,67	184,35	1 329,10	41,69