

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****15 сентября 2025 г.****Ясли 10,5**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)                                                                       | 150   | 8,32              | 6,74       | 41,80            | 260,84                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(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                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                       | 150   | 0,09              | 0,00       | 5,70             | 23,15                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 335   | 10,73             | 11,64      | 62,60            | 397,78                                             | 0,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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                          | 66                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист, чеснок)    | 150   | 2,11              | 5,24       | 11,09            | 100,67                                             | 12,67                 |
| 2012                          | 292                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ<br>(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) | 135   | 13,58             | 12,14      | 29,58            | 281,94                                             | 0,40                  |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(помидоры свежие)                                                                                                                                                                                      | 50    | 0,54              | 0,10       | 1,88             | 11,88                                              | 12,38                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                          | 150   | 0,00              | 0,00       | 5,53             | 22,12                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                             | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                 | 50    | 3,82              | 0,31       | 25,09            | 118,41                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 565   | 22,04             | 18,05      | 85,89            | 596,21                                             | 25,45                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                     | 150   | 5,40              | 8,58       | 20,20            | 180,45                                             | 0,68                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                    | 20    | 1,46              | 1,90       | 14,43            | 80,90                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                       | 150   | 0,09              | 0,00       | 5,70             | 23,15                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 320   | 6,95              | 10,48      | 40,33            | 284,50                                             | 0,70                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 40,47             | 40,32      | 203,67           | 1 342,99                                           | 29,17                 |

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****15 сентября 2025 г.****Сад 10,5**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)                                                                       | 200   | 11,18             | 6,99       | 56,39            | 332,73                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                | 35    | 2,32              | 4,39       | 15,09            | 109,15                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                       | 180   | 0,10              | 0,00       | 6,05             | 24,59                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 415   | 13,60             | 11,38      | 77,53            | 466,47                                             | 0,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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                          | 66                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист, чеснок)    | 200   | 2,74              | 6,45       | 14,52            | 128,04                                             | 16,92                 |
| 2012                          | 292                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ<br>(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) | 180   | 17,88             | 16,35      | 39,22            | 375,53                                             | 0,54                  |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(помидоры свежие)                                                                                                                                                                                      | 70    | 0,77              | 0,14       | 2,66             | 16,81                                              | 17,51                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                          | 180   | 0,00              | 0,00       | 5,85             | 23,37                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                             | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                 | 50    | 3,82              | 0,31       | 25,09            | 118,41                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 710   | 27,20             | 23,51      | 100,06           | 723,35                                             | 34,97                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                     | 200   | 6,38              | 8,79       | 23,62            | 200,11                                             | 0,78                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                    | 20    | 1,46              | 1,90       | 14,43            | 80,90                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                       | 180   | 0,10              | 0,00       | 6,05             | 24,59                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 400   | 7,94              | 10,69      | 44,10            | 305,60                                             | 0,80                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 49,49             | 45,73      | 236,54           | 1 559,92                                           | 38,79                 |

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****15 сентября 2025 г.****Сад 12**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)                                                                       | 200   | 11,22             | 6,94       | 55,61            | 329,28                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 1                   | 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       | 5,04             | 20,55                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 415   | 13,64             | 11,26      | 75,74            | 458,28                                             | 0,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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                          | 66                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), картофель, лавровый лист, чеснок)    | 200   | 2,88              | 6,30       | 14,92            | 128,65                                             | 17,17                 |
| 2012                          | 292                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ<br>(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) | 185   | 18,17             | 17,91      | 39,57            | 391,88                                             | 0,59                  |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(помидоры свежие)                                                                                                                                                                                      | 69    | 0,76              | 0,14       | 2,63             | 16,63                                              | 17,33                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                          | 180   | 0,00              | 0,00       | 4,84             | 19,35                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                             | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                 | 50    | 3,82              | 0,31       | 25,09            | 118,41                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 714   | 27,62             | 24,92      | 99,77            | 736,11                                             | 35,09                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                     | 200   | 6,34              | 8,71       | 22,36            | 193,95                                             | 0,78                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                    | 20    | 1,46              | 1,90       | 14,43            | 80,90                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                       | 180   | 0,10              | 0,00       | 5,04             | 20,55                                              | 0,02                  |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                    | 40    | 4,96              | 4,49       | 0,27             | 61,29                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 440   | 12,86             | 15,10      | 42,10            | 356,69                                             | 0,80                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 54,87             | 51,43      | 232,46           | 1 615,58                                           | 38,91                 |