

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт., соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	150	8,39	7,70	28,75	218,89	0,04
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,13	3,44	12,05	96,92	0,68
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>14,84</b>	<b>16,28</b>	<b>55,90</b>	<b>431,74</b>	<b>0,72</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	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	2,78	5,34	15,28	120,42	5,26
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок)	145	20,24	19,92	15,96	324,70	16,43
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	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>525</b>	<b>28,83</b>	<b>25,83</b>	<b>74,86</b>	<b>647,94</b>	<b>21,69</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	5,35	7,19	20,28	168,13	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное )	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7,71</b>	<b>10,39</b>	<b>54,25</b>	<b>343,11</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>			<b>52,13</b>	<b>52,65</b>	<b>199,86</b>	<b>1 487,29</b>	<b>26,11</b>	

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 октября 2025 г.**

**Сад 10,5**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт., соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	10,80	9,65	38,38	284,84	0,05
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,38	15,09	109,06	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	13,04	107,55	0,78
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>17,81</b>	<b>17,96</b>	<b>66,51</b>	<b>501,45</b>	<b>0,83</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	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	3,25	5,67	18,13	136,76	5,84
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок)	185	22,54	21,45	20,06	364,71	22,15
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,87	23,47	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>645</b>	<b>31,60</b>	<b>27,69</b>	<b>81,87</b>	<b>704,54</b>	<b>27,99</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	6,40	8,79	23,70	200,49	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное )	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,07	24,69	0,02
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,78</b>	<b>11,99</b>	<b>57,77</b>	<b>375,98</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>			<b>58,94</b>	<b>57,79</b>	<b>221,00</b>	<b>1 646,47</b>	<b>32,62</b>	

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 октября 2025 г.**

**Сад 12**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт., соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	10,90	9,69	38,51	285,92	0,06
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,81	4,01	13,28	109,77	0,78
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>18,03</b>	<b>18,02</b>	<b>66,88</b>	<b>504,14</b>	<b>0,84</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	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	3,21	5,42	18,01	133,81	5,74
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок)	185	22,56	21,27	19,75	361,52	22,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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>665</b>	<b>32,90</b>	<b>27,44</b>	<b>90,10</b>	<b>739,91</b>	<b>27,90</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	6,34	8,71	23,57	198,79	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное )	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>13,68</b>	<b>16,40</b>	<b>58,09</b>	<b>436,28</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего</b>			<b>65,36</b>	<b>62,01</b>	<b>229,92</b>	<b>1 744,83</b>	<b>32,54</b>	