

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**7 октября 2025 г.**  
**Ясли 10,5**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                 | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                                                                            | 150   | 4,62              | 6,49       | 21,84            | 165,10                                        | 0,68                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(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                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                                          | 150   | 0,10              | 0,00       | 7,97             | 32,72                                         | 0,40                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 335   | 7,04              | 11,63      | 44,91            | 313,75                                        | 1,08                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                   | 99    | 1,49              | 0,50       | 20,87            | 95,42                                         | 9,94                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 99    | 1,49              | 0,50       | 20,87            | 95,42                                         | 9,94                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист) | 150   | 2,56              | 4,71       | 14,98            | 113,30                                        | 12,96                 |
| 2012                          | 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>(рыба горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                             | 60    | 14,50             | 8,44       | 0,99             | 137,64                                        | 0,67                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)                                                                                                                                     | 110   | 2,88              | 4,15       | 19,70            | 128,00                                        | 9,58                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                          | 60    | 2,36              | 11,69      | 5,44             | 137,12                                        | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                 | 30    | 0,24              | 0,03       | 0,51             | 3,90                                          | 1,50                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженная)                                                                                                                                                                        | 150   | 0,11              | 0,11       | 8,32             | 35,26                                         | 1,06                  |
| 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                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 640   | 28,46             | 29,70      | 87,75            | 734,82                                        | 25,87                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)<br>(творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                                                     | 95    | 2,06              | 4,23       | 20,42            | 127,86                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 150   | 3,86              | 3,15       | 12,90            | 96,28                                         | 0,68                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 245   | 5,92              | 7,38       | 33,32            | 224,14                                        | 0,68                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 42,91             | 49,21      | 186,85           | 1 368,13                                      | 37,57                 |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**7 октября 2025 г.**  
**Сад 10,5**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                 | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                                                                            | 200   | 5,46              | 7,87       | 25,70            | 196,58                                        | 0,78                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                          | 35    | 2,32              | 4,38       | 15,09            | 109,06                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                                          | 180   | 0,14              | 0,00       | 10,02            | 41,51                                         | 0,79                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 415   | 7,92              | 12,25      | 50,81            | 347,15                                        | 1,57                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                   | 100   | 1,50              | 0,50       | 20,99            | 95,95                                         | 9,99                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100   | 1,50              | 0,50       | 20,99            | 95,95                                         | 9,99                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист) | 200   | 3,03              | 4,98       | 15,93            | 121,75                                        | 15,44                 |
| 2012                          | 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>(рыба горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                             | 80    | 17,41             | 9,29       | 1,24             | 157,87                                        | 0,82                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                          | 80    | 0,72              | 1,93       | 3,11             | 32,85                                         | 0,02                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)                                                                                                                                     | 130   | 3,59              | 5,19       | 24,83            | 160,93                                        | 12,12                 |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                 | 50    | 0,40              | 0,05       | 0,85             | 6,50                                          | 2,50                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженая)                                                                                                                                                                         | 180   | 0,14              | 0,14       | 9,22             | 39,51                                         | 1,41                  |
| 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                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 800   | 31,10             | 22,15      | 92,99            | 699,01                                        | 32,31                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)<br>(творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                                                     | 110   | 1,91              | 4,86       | 23,08            | 143,68                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 180   | 4,51              | 3,64       | 14,38            | 109,36                                        | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 290   | 6,42              | 8,50       | 37,46            | 253,04                                        | 0,78                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 46,94             | 43,40      | 202,25           | 1 395,15                                      | 44,65                 |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**7 октября 2025 г.**  
**Сад 12**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                 | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                                                                            | 200   | 5,44              | 8,25       | 25,02            | 197,23                                        | 0,78                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                          | 35    | 2,32              | 4,77       | 15,09            | 112,61                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                                                          | 180   | 0,15              | 0,00       | 10,04            | 41,58                                         | 0,77                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 415   | 7,91              | 13,02      | 50,15            | 351,42                                        | 1,55                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                   | 100   | 1,50              | 0,50       | 21,07            | 96,32                                         | 10,03                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100   | 1,50              | 0,50       | 21,07            | 96,32                                         | 10,03                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), чеснок, лавровый лист) | 200   | 3,07              | 5,39       | 16,53            | 128,04                                        | 15,61                 |
| 2012                          | 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>(рыба горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                             | 80    | 17,41             | 9,79       | 1,24             | 162,31                                        | 0,82                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                          | 80    | 0,79              | 2,00       | 3,48             | 35,08                                         | 0,02                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)                                                                                                                                     | 130   | 3,60              | 5,58       | 24,85            | 164,57                                        | 12,12                 |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                 | 50    | 0,40              | 0,05       | 0,85             | 6,50                                          | 2,50                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, компотная смесь мороженная)                                                                                                                                                                        | 180   | 0,14              | 0,14       | 8,72             | 37,54                                         | 1,41                  |
| 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                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 800   | 31,22             | 23,52      | 93,48            | 713,64                                        | 32,48                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)<br>(творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                                                                     | 110   | 1,74              | 5,07       | 22,66            | 143,33                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 180   | 4,55              | 3,64       | 14,09            | 108,34                                        | 0,78                  |
| 2012                          | 167                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНО С ФРУКТАМИ<br>(пшено, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая)                                                                                                             | 100   | 3,36              | 4,39       | 27,40            | 162,85                                        | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 390   | 9,65              | 13,10      | 64,15            | 414,52                                        | 1,37                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 50,28             | 50,14      | 228,85           | 1 575,90                                      | 45,43                 |