

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 ноября 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   | 5,53              | 5,46       | 29,81            | 190,07   | 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                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)   | 150   | 3,97              | 3,21       | 12,31            | 94,96  | 0,69                  |
| Итого                         |                     |  | 335   | 11,82             | 12,99      | 57,21            | 393,48   | 0,69                  |
| II Завтрак                    |                     |  |       |                   |            |                  |  |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 152   | 0,76              | 0,15       | 15,40            | 65,58  | 3,05                  |
| Итого                         |                     |  | 152   | 0,76              | 0,15       | 15,40            | 65,58  | 3,05                  |
| Обед                          |                     |  |       |                   |            |                  |  |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(ЧЕЧЕВИЦА)<br>(чечевица, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)                         | 150   | 4,53              | 2,84       | 13,96            | 99,54  | 4,87                  |
| 2012                          | 292                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок) | 150   | 15,10             | 13,64      | 32,73            | 313,83   | 0,59                  |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)  | 45    | 0,81              | 2,49       | 6,44             | 52,04  | 1,96                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)  | 150   | 0,16              | 0,16       | 8,60             | 37,40  | 1,58                  |
| 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)   | 55    | 4,20              | 0,34       | 27,60            | 130,25   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 580   | 26,79             | 19,73      | 102,05           | 694,25   | 9,00                  |
| Полдник                       |                     |  |       |                   |            |                  |  |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ<br>"ГЕРКУЛЕС"<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)  | 150   | 5,54              | 8,12       | 20,04            | 176,25   | 0,69                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ<br>(печенье овсяное )  | 40    | 2,21              | 3,10       | 27,16            | 146,28   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)  | 150   | 0,13              | 0,00       | 7,56             | 31,22  | 0,50                  |
| Итого                         |                     |  | 340   | 7,88              | 11,22      | 54,76            | 353,75   | 1,19                  |
| Всего                         |                     |  |       | 47,25             | 44,09      | 229,42           | 1 507,06   | 13,93                 |

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

**МЕНЮ****10 ноября 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                       |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 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   | 6,98              | 5,82       | 37,27            | 229,04  | 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                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)   | 180   | 4,60              | 3,71       | 14,42            | 110,43  | 0,80                  |
| Итого                         |                     |  | 415   | 13,90             | 13,85      | 66,78            | 447,92  | 0,80                  |
| II Завтрак                    |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 152   | 0,76              | 0,15       | 15,40            | 65,58   | 3,05                  |
| Итого                         |                     |  | 152   | 0,76              | 0,15       | 15,40            | 65,58   | 3,05                  |
| Обед                          |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(ЧЕЧЕВИЦА)<br>(чечевица, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)                         | 200   | 5,94              | 4,44       | 18,16            | 136,61  | 5,30                  |
| 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   | 18,08             | 16,58      | 39,17            | 378,15  | 0,54                  |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)  | 60    | 1,22              | 2,95       | 6,45             | 58,55   | 3,03                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)  | 180   | 0,19              | 0,19       | 10,53            | 45,91   | 2,01                  |
| 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)   | 55    | 4,20              | 0,34       | 27,60            | 130,25  | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 710   | 31,62             | 24,76      | 114,63           | 810,66  | 10,88                 |
| Полдник                       |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 2012                          | 89                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ<br>"ГЕРКУЛЕС"<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)  | 200   | 6,47              | 8,80       | 23,69            | 200,70  | 0,80                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ<br>(печенье овсяное )  | 40    | 2,28              | 3,20       | 28,00            | 150,80  | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)  | 180   | 0,14              | 0,00       | 10,02            | 41,48   | 0,78                  |
| Итого                         |                     |  | 420   | 8,89              | 12,00      | 61,71            | 392,98  | 1,58                  |
| Всего                         |                     |  |       | 55,17             | 50,76      | 258,52           | 1 717,14                                      | 16,31                 |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 ноября 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                       |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 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   | 6,96              | 6,18       | 37,61            | 233,61  | 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              | 4,69       | 15,09            | 111,85  | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)   | 180   | 4,57              | 3,71       | 14,69            | 111,40  | 0,80                  |
| Итого                         |                     |  | 415   | 13,85             | 14,58      | 67,39            | 456,86  | 0,80                  |
| II Завтрак                    |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 152   | 0,76              | 0,15       | 15,40            | 65,58   | 3,05                  |
| Итого                         |                     |  | 152   | 0,76              | 0,15       | 15,40            | 65,58   | 3,05                  |
| Обед                          |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(ЧЕЧЕВИЦА)<br>(чечевица, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)                         | 200   | 5,90              | 4,04       | 18,10            | 132,59  | 5,47                  |
| 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   | 18,03             | 15,92      | 39,45            | 373,25  | 0,54                  |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)  | 60    | 1,25              | 2,71       | 6,99             | 58,68   | 3,15                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)  | 180   | 0,19              | 0,19       | 10,95            | 47,61   | 2,02                  |
| 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)   | 55    | 4,20              | 0,34       | 27,60            | 130,25  | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 710   | 31,56             | 23,46      | 115,81           | 803,57  | 11,18                 |
| Полдник                       |                     |  |       |                   |            |                  |   |                       |
| 2012                          | 89                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ<br>"ГЕРКУЛЕС"<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)  | 200   | 6,50              | 9,18       | 24,21            | 206,29  | 0,80                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ<br>(печенье овсяное )  | 40    | 2,28              | 3,20       | 28,00            | 150,80  | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)  | 180   | 0,15              | 0,00       | 10,05            | 41,63   | 0,80                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))  | 40    | 5,10              | 4,60       | 0,30             | 63,00   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 460   | 14,03             | 16,98      | 62,56            | 461,72  | 1,60                  |
| Всего                         |                     |  |       | 60,20             | 55,17      | 261,16           | 1 787,73                                      | 16,63                 |