

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 декабря 2025 г.**

**Ясли 10,5**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	4,39	4,31	13,85	112,45	0,57
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	6,88	15,09	142,08	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>9,25</b>	<b>11,19</b>	<b>35,46</b>	<b>280,73</b>	<b>0,65</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,77</b>	<b>46,87</b>	<b>9,97</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,65	3,65	15,26	104,60	2,76
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской, соль йодированная)	50	13,82	16,31	3,05	213,87	0,50
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	110	2,63	4,23	11,68	96,53	23,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,00	0,00	11,29	45,15	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)	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>24,52</b>	<b>24,73</b>	<b>76,58</b>	<b>627,91</b>	<b>26,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	65	6,30	12,33	1,17	140,71	0,09
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	59	1,13	5,28	4,57	70,61	4,15
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>304</b>	<b>10,47</b>	<b>17,95</b>	<b>35,64</b>	<b>346,87</b>	<b>7,24</b>
<b>Всего</b>			<b>44,64</b>	<b>54,27</b>	<b>157,45</b>	<b>1 302,38</b>	<b>44,36</b>	

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,90	5,56	19,18	151,32	0,76
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,92	6,97	15,09	143,31	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,43	0,01
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,88</b>	<b>12,53</b>	<b>44,08</b>	<b>334,06</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	200	3,56	4,48	20,12	135,14	3,68
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской, соль йодированная)	65	18,40	21,33	4,31	282,42	0,68
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ( капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,27	5,25	13,94	118,13	28,12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,92	55,64	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)	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>30,65</b>	<b>31,60</b>	<b>87,59</b>	<b>759,09</b>	<b>32,48</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	85	8,11	14,45	1,61	168,97	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	79	1,50	7,05	6,10	94,22	5,54
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>12,65</b>	<b>21,84</b>	<b>37,61</b>	<b>398,74</b>	<b>8,66</b>
<b>Всего</b>			<b>54,58</b>	<b>66,37</b>	<b>179,08</b>	<b>1 538,89</b>	<b>51,98</b>	

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 декабря 2025 г.**

**Сад 12**

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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,88	5,31	19,13	148,75	0,76
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	6,88	15,09	142,08	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,78</b>	<b>12,19</b>	<b>44,04</b>	<b>330,34</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблочки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,77</b>	<b>46,87</b>	<b>9,97</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	200	3,75	4,13	19,98	132,02	3,69
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской, соль йодированная)	70	18,43	21,48	4,81	285,98	0,68
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ( капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,24	5,06	13,63	114,78	27,93
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,72	54,83	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)	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>30,84</b>	<b>31,21</b>	<b>87,44</b>	<b>755,37</b>	<b>32,30</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	85	8,17	14,66	1,61	171,12	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	79	1,50	7,05	6,10	94,22	5,54
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное )	50	2,85	4,00	35,00	188,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>15,56</b>	<b>26,05</b>	<b>72,61</b>	<b>589,39</b>	<b>8,66</b>
<b>Всего</b>			<b>57,58</b>	<b>69,85</b>	<b>213,86</b>	<b>1 721,97</b>	<b>51,77</b>	