

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**22 декабря 2025 г.**

**Сад 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>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)   | 200          | 11,55             | 7,03          | 57,09           | 337,22                        | 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          | 0,06              | 0,00          | 9,81            | 39,43                         | 0,01          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b>   | <b>13,93</b>      | <b>11,35</b>  | <b>81,99</b>    | <b>485,10</b>                 | <b>0,01</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 147          | 0,73              | 0,15          | 14,81           | 63,07                         | 2,93          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>147</b>   | <b>0,73</b>       | <b>0,15</b>   | <b>14,81</b>    | <b>63,07</b>                  | <b>2,93</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200          | 4,63              | 4,25          | 14,89           | 116,47                        | 4,13          |
| 2012              | 292           | МАКАРОННИК С МЯСОМ<br>(говядина бл/к, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)      | 200          | 23,92             | 22,55         | 42,15           | 466,91                        | 0,72          |
| 2012              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)  | 60           | 1,41              | 3,01          | 7,41            | 63,87                         | 3,82          |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)   | 180          | 0,00              | 0,00          | 13,94           | 55,71                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 40           | 2,65              | 0,35          | 16,96           | 81,58                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 52           | 3,98              | 0,32          | 26,20           | 123,67                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>732</b>   | <b>36,59</b>      | <b>30,48</b>  | <b>121,55</b>   | <b>908,21</b>                 | <b>8,67</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 89            | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                    | 200          | 5,56              | 5,86          | 15,64           | 138,44                        | 0,76          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 30           | 2,29              | 0,19          | 15,05           | 71,05                         | 0,00          |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)   | 180          | 0,10              | 0,00          | 9,95            | 41,02                         | 0,78          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>410</b>   | <b>7,95</b>       | <b>6,05</b>   | <b>40,64</b>    | <b>250,51</b>                 | <b>1,54</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   | <b>59,20</b> | <b>48,03</b>      | <b>258,99</b> | <b>1 706,89</b> | <b>13,15</b>                  |               |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**22 декабря 2025 г.**

**Сад 12**

| Сбор-ник<br>реце-птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-мин<br>C, мг |
|-----------------------|---------------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|
|                       |                     |   |            | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г   | Угле-воды, г  |                                       |                   |
| <b>Завтрак</b>        |                     |   |            |                   |              |               |                                       |                   |
| 2008                  | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)   | 200        | 11,60             | 7,47         | 57,84         | 344,59                                | 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              | 4,77         | 15,09         | 112,61                                | 0,00              |
| 2012                  | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,07              | 0,00         | 9,82          | 39,51                                 | 0,01              |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>415</b> | <b>13,99</b>      | <b>12,24</b> | <b>82,75</b>  | <b>496,71</b>                         | <b>0,01</b>       |
| <b>II Завтрак</b>     |                     |   |            |                   |              |               |                                       |                   |
| 2008                  | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 147        | 0,73              | 0,15         | 14,81         | 63,07                                 | 2,93              |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>147</b> | <b>0,73</b>       | <b>0,15</b>  | <b>14,81</b>  | <b>63,07</b>                          | <b>2,93</b>       |
| <b>Обед</b>           |                     |   |            |                   |              |               |                                       |                   |
| 2012                  | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200        | 4,72              | 4,74         | 15,08         | 122,04                                | 4,18              |
| 2012                  | 292                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ<br>(говядина блк, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)       | 200        | 23,81             | 22,39        | 42,82         | 467,96                                | 0,71              |
| 2012                  | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)  | 60         | 1,40              | 3,30         | 7,76          | 67,97                                 | 3,83              |
| 2008                  | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 13,99         | 55,90                                 | 0,00              |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                                 | 0,00              |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 52         | 3,98              | 0,32         | 26,20         | 123,67                                | 0,00              |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>732</b> | <b>36,56</b>      | <b>31,10</b> | <b>122,81</b> | <b>919,12</b>                         | <b>8,72</b>       |
| <b>Полдник</b>        |                     |   |            |                   |              |               |                                       |                   |
| 2012                  | 89                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                    | 200        | 5,59              | 6,08         | 15,25         | 138,97                                | 0,76              |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                                 | 0,00              |
| 2012                  | 392                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)   | 180        | 0,11              | 0,00         | 9,96          | 41,05                                 | 0,76              |
| 2008                  | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))  | 40         | 5,10              | 4,60         | 0,30          | 63,00                                 | 0,00              |
| <b>Итого</b>          |                     |   | <b>450</b> | <b>13,09</b>      | <b>10,87</b> | <b>40,56</b>  | <b>314,07</b>                         | <b>1,52</b>       |
| <b>Всего</b>          |                     |   |            | <b>64,37</b>      | <b>54,36</b> | <b>260,93</b> | <b>1 792,97</b>                       | <b>13,18</b>      |