

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 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		
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	11,56	7,03	57,14	337,54	0,00
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	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,40	0,01
Итого			415	13,94	11,35	82,03	485,39	0,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ЧЕЧЕВИЦА) (картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	5,17	4,26	15,40	120,87	3,98
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (консервы говядина тушеная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	200	13,72	14,62	42,23	354,93	0,72
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,73	85,62	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,80	0,24	11,51	55,36	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	64	4,91	0,40	32,26	152,24	0,00
Итого			721	26,14	19,71	122,98	775,52	8,64
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	4,37	6,00	37,50	221,75	0,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	13	0,92	1,20	9,12	51,10	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,40	0,01
Итого			393	5,35	7,20	56,42	312,25	0,21
Всего				45,83	38,66	271,23	1 620,18	18,86

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 декабря 2025 г.**  
**Сад 12**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	11,62	7,61	58,10	346,83	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,90	15,10	113,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,39	0,01
Итого			415	14,00	12,51	83,00	500,01	0,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	101	0,40	0,40	9,86	47,27	10,06
Итого			101	0,40	0,40	9,86	47,27	10,06
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ЧЕЧЕВИЦА) (картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	5,02	4,59	15,04	121,75	4,33
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (консервы говядина тушеная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	205	13,73	15,50	43,13	366,96	0,72
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,15	0,15	21,43	88,51	1,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,80	0,24	11,51	55,36	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	64	4,91	0,40	32,26	152,24	0,00
Итого			726	26,01	20,93	124,22	791,32	9,01
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	4,27	5,37	36,46	211,59	0,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное )	34	1,95	2,74	24,00	129,26	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,39	0,01
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			454	11,38	12,71	70,56	443,24	0,21
Всего				51,79	46,55	287,64	1 781,84	19,29