

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**2 марта 2026 г.**  
**Сад 10,5**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	12,86	10,39	47,91	338,10	0,06
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,36	15,09	108,90	0,00
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,62	3,00	15,06	102,72	0,58
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>18,80</b>	<b>17,75</b>	<b>78,06</b>	<b>549,72</b>	<b>0,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	154	0,77	0,15	15,30	66,44	3,09
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>	<b>15,30</b>	<b>66,44</b>	<b>3,09</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,53	4,01	7,19	71,65	10,58
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (грудка цып-бр охл , масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	220	27,85	31,06	34,07	394,03	2,82
2012		<b>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b> (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,55	2,99	1,64	36,78	1,45
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	14,00	55,96	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	49	3,72	0,30	24,46	115,45	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>742</b>	<b>35,80</b>	<b>38,65</b>	<b>95,14</b>	<b>740,16</b>	<b>14,85</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,43	5,79	15,34	136,05	0,74
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли )	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,43	0,01
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,69</b>	<b>14,79</b>	<b>44,05</b>	<b>334,48</b>	<b>0,75</b>
<b>Всего</b>				<b>62,06</b>	<b>71,34</b>	<b>232,55</b>	<b>1 690,80</b>	<b>19,33</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**2 марта 2026 г.**  
**Сад 12**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	12,97	10,48	47,91	339,14	0,06
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (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	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,72	3,07	15,11	103,99	0,58
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>19,01</b>	<b>17,87</b>	<b>78,11</b>	<b>551,58</b>	<b>0,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	154	0,77	0,15	15,30	66,44	3,09
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>	<b>15,30</b>	<b>66,44</b>	<b>3,09</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,56	3,80	7,34	70,44	10,71
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (грудка цып-бр охл , масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	220	27,78	30,95	33,87	392,14	2,71
2012		<b>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b> (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,55	2,50	1,64	32,35	1,46
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	49	3,72	0,30	24,46	115,45	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>742</b>	<b>35,76</b>	<b>37,84</b>	<b>95,61</b>	<b>734,72</b>	<b>14,88</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,48	6,18	15,31	139,65	0,74
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли )	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,05	0,00	9,79	39,30	0,01
2012	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,69</b>	<b>19,67</b>	<b>44,27</b>	<b>399,24</b>	<b>0,75</b>
<b>Всего</b>				<b>67,23</b>	<b>75,53</b>	<b>233,29</b>	<b>1 751,98</b>	<b>19,36</b>