

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

# МЕНЮ

## 4 марта 2026 г.

### Сад 10,5

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |         |              | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                    |               |                                                                                                                                                                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                 |                |
| Завтрак            |               |                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012               | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                               | 200   | 5,95              | 5,53    | 17,00        | 142,51                          | 0,74           |
| 2012               |               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                       | 45    | 4,89              | 6,94    | 15,09        | 142,86                          | 0,07           |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                               | 180   | 0,06              | 0,00    | 9,81         | 39,43                           | 0,01           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                  | 425   | 10,90             | 12,47   | 41,90        | 324,80                          | 0,82           |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                               | 153   | 4,32              | 3,72    | 7,14         | 80,32                           | 0,80           |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                            | 20    | 1,50              | 1,96    | 14,88        | 83,40                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                  | 173   | 5,82              | 5,68    | 22,02        | 163,72                          | 0,80           |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012               | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)                | 200   | 2,16              | 2,26    | 15,55        | 91,47                           | 4,97           |
| 2012               | 311           | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ<br>(куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской, соль йодированная)                          | 70    | 20,02             | 23,02   | 3,40         | 300,59                          | 0,75           |
| 2012               | 132           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная) | 130   | 3,34              | 5,29    | 13,97        | 118,64                          | 29,41          |
| 2008               | 405           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(компотная смесь мороженная, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)                                                                                                 | 175   | 0,00              | 0,00    | 20,36        | 81,40                           | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                         | 48    | 3,65              | 0,30    | 23,98        | 113,15                          | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                     | 26    | 1,69              | 0,22    | 10,83        | 52,12                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                  | 649   | 30,86             | 31,09   | 88,09        | 757,37                          | 35,13          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012               | 228           | ДРАЧЕНА<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                       | 85    | 9,23              | 16,11   | 5,13         | 202,46                          | 0,11           |
| 2008               |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                           | 58    | 1,11              | 5,20    | 4,50         | 69,49                           | 4,09           |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                   | 148   | 0,74              | 0,15    | 14,70        | 63,86                           | 2,97           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                         | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05        | 71,05                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                  | 321   | 13,37             | 21,65   | 39,38        | 406,86                          | 7,17           |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                  |       | 60,95             | 70,89   | 191,39       | 1 652,75                        | 43,92          |

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Максимова В.А./

# МЕНЮ

## 4 марта 2026 г.

### Сад 12

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая<br>ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)                                  | 200   | 5,89              | 5,72       | 16,24            | 140,81                                             | 0,74                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб<br>пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                          | 45    | 4,83              | 7,33       | 15,09            | 146,24                                             | 0,07                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                     | 180   | 0,07              | 0,00       | 9,82             | 39,51                                              | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 425   | 10,79             | 13,05      | 41,15            | 326,56                                             | 0,82                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                     | 153   | 4,32              | 3,72       | 7,14             | 80,32                                              | 0,80                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                  | 20    | 1,50              | 1,96       | 14,88            | 83,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 173   | 5,82              | 5,68       | 22,02            | 163,72                                             | 0,80                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый,<br>масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная)             | 200   | 2,16              | 2,49       | 15,43            | 93,05                                              | 4,99                  |
| 2012                          | 311                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ<br>(куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло<br>сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской, соль<br>йодированная)                          | 75    | 20,19             | 23,57      | 3,25             | 305,56                                             | 0,75                  |
| 2012                          | 132                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное,<br>томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука<br>пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная) | 130   | 3,31              | 5,60       | 13,61            | 119,97                                             | 29,61                 |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(компотная смесь мороженая, сахар песок, крахмал картофельный,<br>вода питьевая)                                                                                                     | 175   | 0,00              | 0,00       | 19,74            | 78,92                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                               | 48    | 3,65              | 0,30       | 23,98            | 113,15                                             | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                           | 26    | 1,69              | 0,22       | 10,83            | 52,12                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 654   | 31,00             | 32,18      | 86,84            | 762,77                                             | 35,35                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 228                 | ДРАЧЕНА<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная<br>высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с<br>м.д.ж. 72,5%)                                       | 85    | 9,08              | 16,67      | 5,46             | 208,45                                             | 0,11                  |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                                 | 59    | 1,12              | 5,26       | 4,55             | 70,29                                              | 4,13                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                         | 148   | 0,74              | 0,15       | 14,70            | 63,86                                              | 2,97                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                               | 30    | 2,29              | 0,19       | 15,05            | 71,05                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ<br>(печенье овсяное )                                                                                                                                                                  | 40    | 2,28              | 3,20       | 28,00            | 150,80                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 362   | 15,51             | 25,47      | 67,76            | 564,45                                             | 7,21                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | 63,12             | 76,38      | 217,77           | 1 817,50                                           | 44,18                 |