

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,17	5,41	18,08	142,69	0,79
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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,08	0,00	9,87	40,05	0,27
Итого			415	7,57	9,73	43,04	291,19	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	152	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
Итого			152	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	200	4,99	4,34	15,94	122,99	3,72
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	85	12,08	13,81	11,82	219,56	0,64
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	80	1,05	3,95	5,88	64,16	2,32
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	5,77	4,66	33,96	200,64	0,00
2012	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сметана 15% жирности)	60	1,27	2,86	6,43	56,63	2,91
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,84	86,07	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	73	5,60	0,45	36,80	173,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,88	0,25	12,01	57,79	0,00
Итого			836	32,78	30,46	143,68	981,51	11,03
Полдник								
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	6,05	5,70	19,44	154,18	0,79
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			400	7,61	7,66	44,13	277,00	0,80
Всего				48,72	48,00	245,85	1 614,85	15,92

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,18	5,15	18,17	140,70	0,79
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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,09	0,00	9,88	40,17	0,33
Итого			415	7,59	9,47	43,14	289,32	1,12
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	152	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
Итого			152	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	200	5,08	3,70	16,15	118,40	3,74
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	85	12,06	14,32	11,65	223,54	0,62
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	80	1,01	4,06	6,54	67,44	2,27
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	5,73	4,66	33,74	199,58	0,00
2012	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сметана 15% жирности)	60	1,24	2,64	6,42	54,59	2,93
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,15	0,15	21,23	87,68	1,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	73	5,60	0,45	36,80	173,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,88	0,25	12,01	57,79	0,00
Итого			836	32,75	30,23	144,54	982,69	11,03
Полдник								
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	6,11	5,46	19,92	154,18	0,79
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			440	12,64	11,91	44,89	338,38	0,80
Всего				53,74	51,76	247,57	1 675,54	15,98