

Утверждаю

Заведующий

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

/Максимова В.А./

МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Ясли 10,5

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	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	150	3,40	10,52	50,65	311,52	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)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			335	5,77	14,84	73,12	449,60	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	146	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Итого			146	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	1,35	2,66	9,68	68,48	4,80
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	110	15,04	15,42	3,90	214,50	0,82
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	3,52	4,47	22,84	145,43	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,57	2,47	3,36	37,85	1,58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	51	3,91	0,32	25,72	121,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
Итого			642	26,46	25,62	90,86	699,75	7,20
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	3,98	4,03	11,30	98,14	0,54
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			330	5,23	13,03	37,58	286,77	0,55
Всего				38,19	53,64	216,33	1 499,01	10,69

Утверждаю

Заведующий

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

/Максимова В.А./

МЕНЮ

10 марта 2026 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	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	200	4,46	13,49	66,65	406,88	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	39,41	0,01
Итого			415	6,84	17,81	91,54	554,74	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	146	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Итого			146	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,85	4,16	13,24	98,38	6,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	145	20,05	20,41	6,00	288,05	1,95
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,19	4,55	27,28	166,63	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,71	2,91	4,14	45,49	1,94
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,90	55,57	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	51	3,91	0,32	25,72	121,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
Итого			787	32,78	32,63	103,53	839,23	9,91
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,33	5,72	15,28	134,76	0,72
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,41	0,01
Итого			410	6,59	14,72	43,98	333,17	0,73
Всего				46,94	65,31	253,82	1 790,03	13,58

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Максимова В.А./

МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Сад 12

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	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	200	4,46	13,47	66,61	406,55	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	9,81	39,42	0,01
Итого			415	6,84	17,79	91,51	554,42	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	146	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Итого			146	0,73	0,15	14,77	62,89	2,93
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,85	4,19	13,28	98,77	6,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	145	20,07	20,42	6,02	288,22	1,95
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,16	4,54	27,06	165,63	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,71	2,96	4,16	46,03	1,95
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	51	3,91	0,32	25,72	121,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
Итого			787	32,77	32,71	103,04	837,94	9,92
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,33	5,67	15,58	135,50	0,72
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
2008		ВАФЛИ (вафли)	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00
Итого			450	11,55	19,16	44,56	395,22	0,73
Всего				51,89	69,81	253,88	1 850,47	13,59