

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 марта 2026 г.
Ясли 10,5

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	150	11,04	10,14	36,29	281,78	0,06
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,03	2,50	12,17	84,24	0,47
Итого			335	16,39	16,96	63,55	474,47	0,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
Итого			148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	2,52	2,50	15,00	92,75	4,96
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, капуста белокочанная, петрушка (зелень))	150	12,65	16,43	16,21	263,99	11,99
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,48	0,28	22,86	107,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,69	0,22	10,83	52,12	0,00
Итого			522	20,34	19,43	76,52	563,19	16,95
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	4,02	4,66	11,22	103,59	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	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01
Итого			330	5,26	13,66	36,98	290,17	0,55
Всего				42,73	50,20	191,75	1 391,69	21,00

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 марта 2026 г.
Сад 10,5

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	12,84	10,34	47,91	337,43	0,06
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,54	2,93	14,94	101,27	0,57
Итого			415	18,70	17,59	77,94	547,15	0,63
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
Итого			148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	3,26	2,65	19,57	115,32	6,44
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, капуста белокочанная, петрушка (зелень))	195	16,87	21,98	21,33	351,42	15,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,88	55,50	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,48	0,28	22,86	107,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,69	0,22	10,83	52,12	0,00
Итого			647	25,30	25,13	88,47	682,25	22,33
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	5,35	5,67	15,20	134,08	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	9,81	39,43	0,01
Итого			410	6,61	14,67	43,91	332,51	0,73
Всего				51,35	57,54	225,02	1 625,77	26,66

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	200	12,91	10,83	47,91	342,27	0,06
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,77	15,09	112,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,59	2,96	14,97	101,97	0,57
Итого			415	18,82	18,56	77,97	556,85	0,63
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
Итого			148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	3,35	2,90	19,96	119,56	6,54
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, капуста белокочанная, петрушка (зелень))	195	16,90	21,82	21,54	350,94	15,61
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,99	55,90	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,48	0,28	22,86	107,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,69	0,22	10,83	52,12	0,00
Итого			647	25,42	25,22	89,18	686,41	22,15
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	5,38	5,89	14,89	134,90	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	0,07	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			450	11,61	19,38	43,88	394,70	0,73
Всего				56,59	63,31	225,73	1 701,82	26,48