

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 марта 2026 г.  
Ясли 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              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 150        | 3,57              | 4,24         | 12,27         | 102,13                        | 0,55          |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(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          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,04              | 0,00         | 6,86          | 27,58                         | 0,01          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>335</b> | <b>5,93</b>       | <b>8,56</b>  | <b>34,22</b>  | <b>238,16</b>                 | <b>0,56</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 150        | 4,22              | 3,64         | 6,98          | 78,57                         | 0,78          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> | <b>4,22</b>       | <b>3,64</b>  | <b>6,98</b>   | <b>78,57</b>                  | <b>0,78</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))           | 150        | 3,46              | 3,23         | 11,36         | 88,59                         | 3,36          |
| 2012              | 286           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)<br>(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) | 60         | 8,06              | 9,29         | 7,09          | 144,11                        | 0,47          |
| 2012              | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(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)    | 60         | 0,81              | 3,26         | 4,92          | 52,70                         | 2,13          |
| 2008              | 181           | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)   | 110        | 4,89              | 4,56         | 28,75         | 175,42                        | 0,00          |
| 2012              | 134           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ<br>(свекла, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сметана 15% жирности)   | 40         | 0,81              | 1,73         | 4,02          | 34,96                         | 1,83          |
| 2012              | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)   | 150        | 0,12              | 0,12         | 17,36         | 71,69                         | 1,20          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 42         | 3,20              | 0,26         | 21,08         | 99,46                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 25         | 1,66              | 0,22         | 10,60         | 50,99                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>637</b> | <b>23,01</b>      | <b>22,67</b> | <b>105,18</b> | <b>717,92</b>                 | <b>8,99</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 150        | 4,30              | 4,46         | 14,01         | 114,01                        | 0,55          |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)   | 20         | 1,50              | 1,96         | 14,88         | 83,40                         | 0,00          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,04              | 0,00         | 6,86          | 27,58                         | 0,01          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>320</b> | <b>5,84</b>       | <b>6,42</b>  | <b>35,75</b>  | <b>224,99</b>                 | <b>0,56</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>39,00</b>      | <b>41,29</b> | <b>182,13</b> | <b>1 259,64</b>               | <b>10,89</b>  |

Утверждаю

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

## МЕНЮ

19 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              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 200        | 4,76              | 5,08         | 16,55         | 131,76                        | 0,73          |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)   | 35         | 2,32              | 4,37         | 15,09         | 108,94                        | 0,00          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,06              | 0,00         | 9,81          | 39,42                         | 0,01          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b> | <b>7,14</b>       | <b>9,45</b>  | <b>41,45</b>  | <b>280,12</b>                 | <b>0,74</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 150        | 4,22              | 3,64         | 6,98          | 78,57                         | 0,78          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> | <b>4,22</b>       | <b>3,64</b>  | <b>6,98</b>   | <b>78,57</b>                  | <b>0,78</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))           | 200        | 4,67              | 4,34         | 15,27         | 119,03                        | 4,39          |
| 2012              | 286           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)<br>(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) | 80         | 10,67             | 12,96        | 8,53          | 193,43                        | 0,64          |
| 2012              | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(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              | 3,89         | 5,72          | 62,78                         | 2,59          |
| 2008              | 181           | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)   | 130        | 5,77              | 4,70         | 33,92         | 200,94                        | 0,00          |
| 2012              | 134           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ<br>(свекла, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сметана 15% жирности)   | 60         | 1,19              | 2,77         | 6,04          | 53,95                         | 2,74          |
| 2012              | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)   | 180        | 0,14              | 0,14         | 20,90         | 86,28                         | 1,44          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 42         | 3,20              | 0,26         | 21,08         | 99,46                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 25         | 1,66              | 0,22         | 10,60         | 50,99                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>797</b> | <b>28,31</b>      | <b>29,28</b> | <b>122,06</b> | <b>866,86</b>                 | <b>11,80</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 200        | 5,71              | 5,38         | 18,81         | 147,34                        | 0,73          |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)   | 20         | 1,50              | 1,96         | 14,88         | 83,40                         | 0,00          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,06              | 0,00         | 9,81          | 39,42                         | 0,01          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>400</b> | <b>7,27</b>       | <b>7,34</b>  | <b>43,50</b>  | <b>270,16</b>                 | <b>0,74</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>46,94</b>      | <b>49,71</b> | <b>213,99</b> | <b>1 495,71</b>               | <b>14,06</b>  |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 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  |                                 |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2012               | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 200        | 4,76              | 5,12         | 17,03         | 134,02                          | 0,73           |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(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           |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,06              | 0,00         | 9,81          | 39,42                           | 0,01           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>415</b> | <b>7,14</b>       | <b>9,44</b>  | <b>41,93</b>  | <b>281,89</b>                   | <b>0,74</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 150        | 4,22              | 3,64         | 6,98          | 78,57                           | 0,78           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>150</b> | <b>4,22</b>       | <b>3,64</b>  | <b>6,98</b>   | <b>78,57</b>                    | <b>0,78</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2012               | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))           | 200        | 4,60              | 4,31         | 15,15         | 118,04                          | 4,33           |
| 2012               | 286           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)<br>(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) | 80         | 10,68             | 13,00        | 8,41          | 193,04                          | 0,64           |
| 2012               | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(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         | 1,08              | 4,06         | 6,30          | 66,77                           | 2,75           |
| 2008               | 181           | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(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<br>(свекла, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сметана 15% жирности)   | 60         | 1,20              | 2,99         | 6,00          | 55,88                           | 2,72           |
| 2012               | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)   | 180        | 0,14              | 0,14         | 20,85         | 86,12                           | 1,44           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 42         | 3,20              | 0,26         | 21,08         | 99,46                           | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 25         | 1,66              | 0,22         | 10,60         | 50,99                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>797</b> | <b>28,33</b>      | <b>29,64</b> | <b>122,35</b> | <b>870,94</b>                   | <b>11,88</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2012               | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)   | 200        | 5,72              | 5,42         | 19,27         | 149,52                          | 0,73           |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)   | 20         | 1,50              | 1,96         | 14,88         | 83,40                           | 0,00           |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,06              | 0,00         | 9,81          | 39,42                           | 0,01           |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))   | 40         | 4,96              | 4,49         | 0,27          | 61,29                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>440</b> | <b>12,24</b>      | <b>11,87</b> | <b>44,23</b>  | <b>333,63</b>                   | <b>0,74</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>51,93</b>      | <b>54,59</b> | <b>215,49</b> | <b>1 565,03</b>                 | <b>14,14</b>   |