

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**30 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	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	150	10,26	13,60	34,27	301,70	0,06
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (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	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	5,16	3,89	15,33	119,11	0,52
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>17,74</b>	<b>21,81</b>	<b>64,69</b>	<b>529,26</b>	<b>0,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	11,29	17,94	14,16	264,13	13,13
2012	344	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ</b> (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	13,34	20,07	18,65	309,00	16,27
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>30,44</b>	<b>38,58</b>	<b>80,30</b>	<b>791,43</b>	<b>29,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	4,62	11,51	21,34	208,26	0,62
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли )	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,01</b>	<b>20,51</b>	<b>50,33</b>	<b>408,37</b>	<b>0,66</b>
<b>Всего</b>				<b>54,94</b>	<b>81,05</b>	<b>210,17</b>	<b>1 793,56</b>	<b>33,64</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**30 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	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	210	13,57	10,51	52,47	360,10	0,06
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,39	15,09	109,09	0,00
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,93	3,26	15,50	108,21	0,62
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>19,82</b>	<b>18,16</b>	<b>83,06</b>	<b>577,40</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	152	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,76</b>	<b>0,15</b>	<b>15,00</b>	<b>65,15</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	7,80	7,41	14,46	155,92	7,74
2012	344	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ</b> (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))	200	18,16	22,71	18,63	351,93	13,12
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	12,63	50,51	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	70	5,37	0,44	35,30	166,58	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,41	0,32	15,45	74,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>33,74</b>	<b>30,88</b>	<b>96,47</b>	<b>799,27</b>	<b>20,86</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,77	6,08	15,69	141,41	0,80
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли )	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,44	0,01
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>7,03</b>	<b>15,08</b>	<b>44,40</b>	<b>339,85</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>61,35</b>	<b>64,27</b>	<b>238,93</b>	<b>1 781,67</b>	<b>25,38</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сыр костромской)	210	13,49	10,35	52,47	358,29	0,06
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (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	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,77	3,15	15,43	106,24	0,62
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>19,58</b>	<b>17,82</b>	<b>82,99</b>	<b>572,98</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	152	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,76</b>	<b>0,15</b>	<b>15,00</b>	<b>65,15</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	8,55	7,71	14,55	161,90	8,26
2012	344	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ</b> (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))	200	18,27	23,26	19,03	359,03	13,63
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	12,91	51,60	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>34,59</b>	<b>31,72</b>	<b>97,16</b>	<b>813,09</b>	<b>21,89</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,73	5,76	15,75	138,71	0,80
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли )	30	1,20	9,00	18,90	159,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
2012	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,96</b>	<b>19,25</b>	<b>44,74</b>	<b>398,51</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>66,89</b>	<b>68,94</b>	<b>239,89</b>	<b>1 849,73</b>	<b>26,41</b>