

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**31 марта 2026 г.**  
**Сад 10,5**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,25	5,22	16,44	134,25	0,74
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 ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,08	0,00	9,86	40,13	0,35
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7,65</b>	<b>9,54</b>	<b>41,39</b>	<b>282,83</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,62	4,09	10,35	85,14	7,76
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	80	6,68	4,40	2,56	77,01	0,91
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	1,03	2,51	4,59	45,11	0,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,64	4,55	17,44	121,52	8,41
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,81	85,98	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,92	0,24	19,24	90,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>783</b>	<b>17,09</b>	<b>16,20</b>	<b>86,44</b>	<b>563,03</b>	<b>21,04</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	2,21	4,95	24,70	151,91	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,88	2,22	15,49	94,09	0,48
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>5,09</b>	<b>7,17</b>	<b>40,19</b>	<b>246,00</b>	<b>0,48</b>
<b>Всего</b>				<b>30,23</b>	<b>33,31</b>	<b>177,82</b>	<b>1 138,86</b>	<b>32,61</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 31 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,21	4,93	16,28	130,86	0,74
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 ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,09	0,00	9,88	40,17	0,33
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7,62</b>	<b>9,25</b>	<b>41,25</b>	<b>279,48</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,78</b>	<b>46,89</b>	<b>9,98</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,68	3,38	10,22	78,60	8,07
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	80	6,68	4,40	2,60	77,21	0,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	1,11	2,52	5,08	47,47	0,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	2,61	4,91	17,41	124,44	8,42
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
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)	38	2,92	0,24	19,24	90,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>783</b>	<b>17,21</b>	<b>15,87</b>	<b>87,23</b>	<b>563,67</b>	<b>21,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) (творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	2,25	4,92	25,26	154,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,91	2,22	15,69	94,99	0,48
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНО С ФРУКТАМИ (пшено, виноград сушеный (изюм), яблоки, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, вода питьевая)	100	3,51	4,89	27,48	168,35	0,76
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>8,67</b>	<b>12,03</b>	<b>68,43</b>	<b>417,53</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего</b>				<b>33,90</b>	<b>37,55</b>	<b>206,69</b>	<b>1 307,57</b>	<b>33,69</b>