

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 апреля 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,98	5,52	17,01	142,61	0,74
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,87	6,98	15,09	143,14	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			425	10,91	12,50	41,91	325,17	0,82
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,98	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,98	9,99
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	2,19	2,22	15,59	91,46	5,31
2008	297	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	75	16,82	17,79	4,31	244,19	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,25	5,27	13,88	117,88	28,12
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (компотная смесь мороженая, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,01	0,00	23,71	94,82	0,00
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
Итого			648	26,85	25,74	87,33	690,12	33,43
Полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	85	9,20	15,82	5,06	199,44	0,11
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	60	1,12	5,26	4,55	70,31	4,14
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			325	13,36	21,42	39,51	405,30	7,25
Всего				51,52	60,06	178,55	1 467,57	51,49

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 апреля 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,06	5,33	17,41	142,80	0,74
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	6,88	15,09	142,08	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
Итого			425	10,96	12,21	42,32	324,39	0,82
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Итого			100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	2,26	1,98	15,86	90,49	5,92
2008	297	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	75	16,66	18,04	4,79	247,61	0,00
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, петрушка (зелень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,43	5,07	14,46	119,13	29,04
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (компотная смесь мороженая, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,01	0,00	24,07	96,26	0,00
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
Итого			648	26,94	25,55	89,02	695,26	34,96
Полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	85	9,52	15,45	5,03	197,07	0,11
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	60	1,14	5,35	4,63	71,55	4,21
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное)	40	2,28	3,20	28,00	150,80	0,00
Итого			365	15,98	24,34	67,56	554,97	7,32
Всего				54,28	62,50	208,67	1 621,49	53,07