

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 апреля 2026 г.**  
**Сад 10,5**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	200	4,35	13,73	65,11	402,32	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,44	15,09	109,55	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,95	2,29	15,61	95,52	0,49
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>9,62</b>	<b>20,46</b>	<b>95,81</b>	<b>607,39</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	139	0,70	0,14	14,05	59,81	2,78
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>0,70</b>	<b>0,14</b>	<b>14,05</b>	<b>59,81</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,83	4,16	13,23	98,30	5,50
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	160	23,58	23,55	6,02	330,43	1,95
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,18	4,66	27,21	167,41	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,71	2,90	4,15	45,47	1,94
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,39	53,51	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,54	0,29	23,27	109,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>796</b>	<b>35,83</b>	<b>35,82</b>	<b>99,99</b>	<b>866,11</b>	<b>9,39</b>
<b>Полдник</b>								
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	5,56	5,93	15,63	139,06	0,76
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	9,80	39,41	0,01
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,82</b>	<b>14,93</b>	<b>44,33</b>	<b>337,47</b>	<b>0,77</b>
<b>Всего</b>				<b>52,97</b>	<b>71,35</b>	<b>254,18</b>	<b>1 870,78</b>	<b>13,43</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 апреля 2026 г.**  
**Сад 12**

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	200	4,36	13,76	65,21	402,99	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,69	15,09	111,85	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,93	2,29	15,50	94,99	0,49
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>9,61</b>	<b>20,74</b>	<b>95,80</b>	<b>609,83</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	139	0,70	0,14	14,05	59,81	2,78
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>0,70</b>	<b>0,14</b>	<b>14,05</b>	<b>59,81</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,79	3,83	12,99	94,26	5,49
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	160	23,55	23,78	5,84	331,80	2,02
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	4,22	4,91	27,46	170,84	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,71	2,69	4,13	43,50	1,94
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	14,08	56,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,54	0,29	23,27	109,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>796</b>	<b>35,80</b>	<b>35,76</b>	<b>100,49</b>	<b>867,68</b>	<b>9,45</b>
<b>Полдник</b>								
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	5,53	5,72	15,67	137,24	0,76
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	0,05	0,00	9,79	39,36	0,01
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,74</b>	<b>19,21</b>	<b>44,63</b>	<b>396,90</b>	<b>0,77</b>
<b>Всего</b>				<b>57,85</b>	<b>75,85</b>	<b>254,97</b>	<b>1 934,22</b>	<b>13,49</b>