

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 мая 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,61	5,81	18,28	148,89	0,88
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,31	4,26	15,09	107,93	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,10	0,00	9,25	38,09	0,69
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,02</b>	<b>10,07</b>	<b>42,62</b>	<b>294,91</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,03</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,91	4,15	13,54	99,74	6,34
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка цып-бр охл , масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	230	31,13	34,86	28,98	399,03	2,07
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,75	2,92	4,38	46,70	2,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	12,81	51,24	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	46	3,51	0,29	23,11	109,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,24	0,30	14,33	68,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>39,54</b>	<b>42,52</b>	<b>97,15</b>	<b>774,72</b>	<b>10,46</b>
<b>Полдник</b>								
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	6,37	6,11	16,57	147,77	0,88
2008		ВАФЛИ (вафли )	18	0,73	5,45	11,45	96,30	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,12	36,69	0,01
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>7,16</b>	<b>11,56</b>	<b>37,14</b>	<b>280,76</b>	<b>0,89</b>
<b>Всего</b>				<b>55,12</b>	<b>64,55</b>	<b>186,72</b>	<b>1 397,42</b>	<b>22,93</b>