

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июня 2026 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%) | 150 | 4,36 | 3,88 | 14,58 | 111,23 | 0,55 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской) | 45 | 4,75 | 6,80 | 15,09 | 141,07 | 0,03 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,05 | 0,00 | 7,38 | 29,63 | 0,01 |
| Итого | | | 345 | 9,16 | 10,68 | 37,05 | 281,93 | 0,59 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,81 | 47,06 | 10,01 |
| Итого | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,81 | 47,06 | 10,01 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ЧЕЧЕВИЦА) (картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 150 | 4,31 | 2,79 | 12,72 | 93,51 | 3,59 |
| 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) | 70 | 14,83 | 15,52 | 3,63 | 213,23 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная) | 130 | 2,58 | 6,20 | 14,92 | 126,85 | 7,99 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота) | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,34 | 71,59 | 1,19 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 36 | 2,40 | 0,32 | 15,37 | 73,94 | 0,00 |
| Итого | | | 586 | 28,06 | 25,26 | 89,07 | 697,53 | 12,77 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная) | 65 | 6,08 | 11,46 | 1,13 | 131,90 | 0,08 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 40 | 0,38 | 2,49 | 1,46 | 30,21 | 2,67 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 146 | 0,74 | 0,15 | 14,55 | 63,21 | 2,94 |
| Итого | | | 281 | 9,49 | 14,29 | 32,19 | 296,37 | 5,69 |
| Всего | | | | 47,11 | 50,63 | 168,12 | 1 322,89 | 29,06 |

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 июня 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%) | 200 | 5,77 | 5,23 | 19,29 | 148,20 | 0,72 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской) | 45 | 4,82 | 6,87 | 15,09 | 141,95 | 0,03 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,06 | 0,00 | 9,67 | 38,90 | 0,01 |
| Итого | | | 425 | 10,65 | 12,10 | 44,05 | 329,05 | 0,76 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,02 | 10,00 |
| Итого | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,02 | 10,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ЧЕЧЕВИЦА) (картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200 | 5,99 | 4,42 | 17,35 | 133,39 | 4,49 |
| 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) | 90 | 19,80 | 19,88 | 4,47 | 275,66 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 2,99 | 7,49 | 17,64 | 151,43 | 9,32 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота) | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,69 | 85,46 | 1,44 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 36 | 2,40 | 0,32 | 15,37 | 73,94 | 0,00 |
| Итого | | | 706 | 35,14 | 32,56 | 100,61 | 838,29 | 15,25 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная) | 85 | 8,07 | 14,15 | 1,55 | 165,91 | 0,12 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 60 | 0,56 | 3,63 | 2,08 | 43,98 | 3,98 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 146 | 0,74 | 0,15 | 14,55 | 63,21 | 2,94 |
| Итого | | | 321 | 11,66 | 18,12 | 33,23 | 344,15 | 7,04 |
| Всего | | | | 57,85 | 63,18 | 187,69 | 1 558,51 | 33,05 |