

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 2026 г.

Ясли 10,5

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 ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,13	4,62	15,25	123,91	0,71
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,90	15,10	113,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,03	0,00	6,98	27,99	0,00
Итого			335	7,48	9,52	37,33	265,69	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
Итого			100	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
Обед								
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,69	3,57	7,86	70,86	9,36
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка цып-бр охл , масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	160	17,84	20,24	26,92	278,00	1,19
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	50	0,58	0,10	1,99	12,56	13,08
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,12	16,70	69,04	1,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,94	0,24	19,35	91,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,61	0,21	10,29	49,53	0,00
Итого			573	24,78	24,48	83,11	571,33	24,84
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,40	2,82	1,48	33,54	2,81
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской)	45	4,75	7,38	15,10	146,41	0,03
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
Итого			275	10,87	14,84	31,85	306,39	5,87
Всего				43,53	49,24	162,15	1 190,69	41,48

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 июня 2026 г.
Сад 10,5

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 ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	6,91	6,08	20,42	165,21	0,95
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,31	3,94	15,09	105,05	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,23	37,09	0,01
Итого			415	9,28	10,02	44,74	307,35	0,96
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	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	200	2,30	4,89	10,51	95,83	12,96
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)	200	22,91	25,18	34,16	349,15	2,76
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	70	0,82	0,15	2,83	17,86	18,60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	19,85	82,09	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,94	0,24	19,35	91,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,61	0,21	10,29	49,53	0,00
Итого			713	30,72	30,81	96,99	685,80	35,76
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,59	3,61	2,20	44,54	4,18
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр костромской)	45	4,78	6,46	15,09	138,17	0,03
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,76	0,15	15,00	65,15	3,03
Итого			295	11,09	14,71	32,56	309,15	7,24
Всего				51,49	55,94	184,09	1 349,32	53,96