

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	4,12	3,90	13,86	107,72	0,53
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	7,46	15,10	147,42	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,03	0,00	6,98	27,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>8,98</b>	<b>11,36</b>	<b>35,94</b>	<b>283,13</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,86	47,28	10,06
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,86</b>	<b>47,28</b>	<b>10,06</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	1,27	1,62	10,19	60,57	4,82
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные)	135	14,63	14,31	33,09	319,80	0,58
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	50	0,54	0,10	1,88	11,88	12,38
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,12	18,08	74,57	1,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	49	3,71	0,30	24,37	115,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,23	10,90	52,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>21,97</b>	<b>16,68</b>	<b>98,51</b>	<b>634,30</b>	<b>18,99</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	65	6,15	12,37	1,11	140,48	0,08
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,32	2,82	1,24	32,14	2,35
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)	139	0,69	0,14	13,66	59,34	2,76
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>9,45</b>	<b>15,52</b>	<b>31,06</b>	<b>303,01</b>	<b>5,19</b>
<b>Всего</b>				<b>40,80</b>	<b>43,96</b>	<b>175,37</b>	<b>1 267,72</b>	<b>34,84</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНО (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,56	5,15	18,54	143,73	0,70
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,86	6,60	15,09	139,72	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,36	37,66	0,01
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,48</b>	<b>11,75</b>	<b>42,99</b>	<b>321,11</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,79</b>	<b>46,97</b>	<b>9,99</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,69	2,25	13,62	81,67	6,07
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные)	170	19,24	17,49	43,53	408,41	0,74
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,82	17,52
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	19,95	82,52	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	49	3,71	0,30	24,37	115,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,23	10,90	52,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>27,25</b>	<b>20,55</b>	<b>115,03</b>	<b>756,90</b>	<b>25,77</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	85	8,06	13,89	1,51	163,35	0,12
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,49	3,50	1,88	41,85	3,59
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)	139	0,69	0,14	13,66	59,34	2,76
<b>Итого</b>			<b>304</b>	<b>11,53</b>	<b>17,72</b>	<b>32,10</b>	<b>335,59</b>	<b>6,47</b>
<b>Всего</b>				<b>49,66</b>	<b>50,42</b>	<b>199,91</b>	<b>1 460,57</b>	<b>43,01</b>