

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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 КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	4,46	3,84	12,72	103,86	0,55
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,83	7,33	15,09	146,24	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,04	0,00	6,54	26,33	0,01
Итого			345	9,33	11,17	34,35	276,43	0,63
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	143	0,72	0,14	14,26	61,92	2,88
Итого			143	0,72	0,14	14,26	61,92	2,88
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	3,56	3,56	11,60	92,92	4,09
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	100	13,85	13,18	2,68	184,51	0,02
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	110	4,94	4,99	29,04	180,85	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	50	0,56	0,10	1,92	12,15	12,65
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,12	16,87	69,71	1,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	56	4,24	0,34	27,88	131,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,91	0,25	12,25	58,92	0,00
Итого			645	29,18	22,54	102,24	730,63	17,97
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	4,15	3,61	13,70	104,45	0,55
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,04	0,00	6,54	26,33	0,01
Итого			320	5,65	5,51	34,67	211,68	0,56
Всего				44,88	39,36	185,52	1 280,66	22,04

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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 ГРЕЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,86	5,38	16,84	140,11	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр костромской, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	45	4,87	6,62	15,09	139,93	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,44	37,98	0,01
Итого			425	10,79	12,00	41,37	318,02	0,81
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	143	0,72	0,14	14,26	61,92	2,88
Итого			143	0,72	0,14	14,26	61,92	2,88
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,66	4,40	15,28	119,48	4,57
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	135	18,28	17,03	2,95	237,87	0,02
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	130	5,77	4,36	33,98	198,06	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,81	17,51
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	19,74	81,64	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	56	4,24	0,34	27,88	131,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,91	0,25	12,25	58,92	0,00
Итого			800	35,77	26,66	114,74	844,35	23,54
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,46	5,07	18,11	140,87	0,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,44	37,98	0,01
Итого			400	6,98	6,97	41,98	259,75	0,74
Всего				54,26	45,77	212,35	1 484,04	27,97