

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**22 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>								
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	200	11,54	6,53	57,24	333,47	0,00
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,31	3,81	15,09	103,89	0,00
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,71	3,08	15,25	104,73	0,60
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>17,56</b>	<b>13,42</b>	<b>87,58</b>	<b>542,09</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
<b>Итого</b>			<b>148</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>63,86</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,55	3,95	7,21	71,21	10,99
2012	292	<b>МАКАРОНИК С МЯСОМ</b> (консервы говядина тушеная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные)	200	22,19	22,07	42,49	456,67	0,74
2012		<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b> (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	0,60	3,64	2,26	45,10	4,34
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	13,70	54,75	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	85	6,49	0,53	42,65	201,30	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>33,37</b>	<b>30,53</b>	<b>124,56</b>	<b>907,21</b>	<b>16,07</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	5,57	5,65	15,67	136,72	0,76
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,41	0,01
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,09</b>	<b>7,55</b>	<b>39,90</b>	<b>257,03</b>	<b>0,77</b>
<b>Всего</b>				<b>58,76</b>	<b>51,65</b>	<b>266,74</b>	<b>1 770,19</b>	<b>20,41</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**22 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>								
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сахар песок)	150	8,71	6,29	44,24	267,94	0,00
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,11	2,59	12,73	87,56	0,50
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>14,14</b>	<b>13,20</b>	<b>72,06</b>	<b>463,95</b>	<b>0,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
<b>Итого</b>			<b>148</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>63,86</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	1,24	3,36	5,61	58,17	9,46
2012	292	<b>МАКАРОННИК С МЯСОМ</b> (консервы говядина тушеная, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные)	150	16,77	17,62	31,85	352,55	0,56
2012		<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ</b> (помидоры свежие, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,39	1,68	1,43	22,89	2,79
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	85	6,49	0,53	42,65	201,30	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>27,43</b>	<b>23,53</b>	<b>109,08</b>	<b>758,24</b>	<b>12,81</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	4,09	4,51	11,74	104,62	0,57
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>5,58</b>	<b>6,41</b>	<b>32,69</b>	<b>211,72</b>	<b>0,58</b>
<b>Всего</b>				<b>47,89</b>	<b>43,29</b>	<b>228,53</b>	<b>1 497,77</b>	<b>16,86</b>