

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**23 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 ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	200	7,24	6,08	20,86	168,52	1,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,31	3,86	15,09	104,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,00	9,80	39,41	0,01
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>9,61</b>	<b>9,94</b>	<b>45,75</b>	<b>312,22</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,03</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,65	4,10	10,25	85,04	8,43
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	90	8,33	4,05	2,59	80,57	0,94
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	1,12	3,10	4,73	51,39	0,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	130	3,19	4,61	33,45	187,93	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,48	0,06	1,50	8,42	6,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,97	86,58	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>857</b>	<b>23,44</b>	<b>16,88</b>	<b>129,17</b>	<b>764,18</b>	<b>16,84</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	105/25	3,75	6,24	29,48	188,88	0,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,86	5,05	9,70	109,13	1,08
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,61</b>	<b>11,29</b>	<b>39,18</b>	<b>298,01</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего</b>				<b>43,06</b>	<b>38,51</b>	<b>223,91</b>	<b>1 421,44</b>	<b>29,05</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 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 ПШЕНИЧНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, сахар песок, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	150	5,42	5,05	16,07	132,30	0,76
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>7,77</b>	<b>9,37</b>	<b>37,68</b>	<b>266,95</b>	<b>0,77</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,77</b>	<b>46,87</b>	<b>9,97</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	150	1,35	3,34	8,17	68,81	8,12
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, соль йодированная)	65	6,31	4,39	1,96	72,77	0,70
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	0,93	2,50	3,96	42,07	0,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%)	110	2,72	4,40	28,46	164,18	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,12	17,45	72,09	1,23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>20,28</b>	<b>15,61</b>	<b>116,67</b>	<b>689,71</b>	<b>14,03</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное крестьянское с м.д.ж. 72,5%, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	75/15	2,72	5,17	17,39	126,84	0,06
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,86	5,05	9,70	109,13	1,08
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>8,58</b>	<b>10,22</b>	<b>27,09</b>	<b>235,97</b>	<b>1,14</b>
<b>Всего</b>				<b>37,03</b>	<b>35,60</b>	<b>191,21</b>	<b>1 239,50</b>	<b>25,91</b>