

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"  
\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

1 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 92                  | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ                         | 180     | 5,04              | 5,19    | 17,60            | 137,73                                   | 0,70                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                          | 50/5/10 | 6,22              | 7,48    | 25,13            | 193,31                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                  | 180     | 2,89              | 2,43    | 12,35            | 83,49                                    | 0,53                  |
| Итого                         |                     |                                             | 425     | 14,15             | 15,10   | 55,08            | 414,53                                   | 1,23                  |
| II Завтрак                    |                     |                                             |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 101     | 0,51              | 0,10    | 10,20            | 43,45                                    | 2,02                  |
| Итого                         |                     |                                             | 101     | 0,51              | 0,10    | 10,20            | 43,45                                    | 2,02                  |
| Обед                          |                     |                                             |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ            | 60      | 0,95              | 2,97    | 4,88             | 50,60                                    | 8,95                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180     | 4,21              | 7,73    | 15,15            | 147,03                                   | 5,47                  |
| 2008                          | 229                 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                      | 80      | 11,56             | 6,56    | 1,99             | 113,73                                   | 2,12                  |
| 2008                          | 324                 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                         | 130     | 2,05              | 4,30    | 21,36            | 132,21                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180     | 0,00              | 0,00    | 7,53             | 30,10                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 49      | 3,22              | 0,59    | 19,34            | 96,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 679     | 21,99             | 22,15   | 70,25            | 570,36                                   | 16,54                 |
| Полдник                       |                     |                                             |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                            | 50      | 0,62              | 0,05    | 5,42             | 25,20                                    | 0,98                  |
| 2012                          | 473                 | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                            | 70      | 5,55              | 6,28    | 42,24            | 247,55                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 181     | 5,09              | 4,38    | 8,42             | 94,76                                    | 0,94                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30      | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15      | 3,45              | 4,42    | 0,00             | 54,56                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАНАН                                       | 59      | 0,89              | 0,30    | 12,49            | 57,10                                    | 5,95                  |
| Итого                         |                     |                                             | 405     | 17,89             | 15,62   | 83,62            | 550,22                                   | 7,87                  |
| Всего                         |                     |                                             |         | 54,54             | 52,97   | 219,15           | 1 578,56                                 | 27,66                 |