

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

3 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                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 20    | 2,45              | 2,22    | 0,14             | 30,30                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(гречневый) | 180   | 6,13              | 5,80    | 18,28            | 150,69                                   | 0,80                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 49/5  | 3,80              | 4,44    | 24,84            | 154,45                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ           | 180   | 2,93              | 2,47    | 12,62            | 85,15                                    | 0,54                  |
| Итого                         |                     |                                      | 434   | 15,31             | 14,93   | 55,88            | 420,59                                   | 1,34                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 102   | 0,51              | 0,10    | 10,30            | 43,86                                    | 2,04                  |
| Итого                         |                     |                                      | 102   | 0,51              | 0,10    | 10,30            | 43,86                                    | 2,04                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 22                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ            | 60    | 0,64              | 3,12    | 2,32             | 41,29                                    | 13,74                 |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 180   | 4,95              | 9,81    | 9,69             | 147,33                                   | 13,87                 |
| 2008                          | 184                 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ                 | 130   | 3,65              | 3,63    | 26,13            | 151,91                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА              | 65    | 9,78              | 13,23   | 3,09             | 170,54                                   | 1,34                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД<br>СВЕЖИХ  | 180   | 0,01              | 0,00    | 13,43            | 53,74                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50    | 3,33              | 0,61    | 19,98            | 99,91                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 665   | 22,36             | 30,40   | 74,64            | 664,72                                   | 28,95                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 235, 351            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ            | 90    | 13,76             | 9,51    | 25,81            | 246,76                                   | 0,13                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)              | 30    | 0,61              | 1,60    | 4,66             | 35,54                                    | 0,08                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,26              | 0,18    | 14,88            | 70,23                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180   | 3,18              | 2,47    | 14,12            | 92,19                                    | 0,53                  |
| 2012                          | 417                 | КАША ПШЕННАЯ                         | 100   | 2,56              | 3,01    | 15,57            | 99,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 430   | 22,37             | 16,77   | 75,04            | 544,24                                   | 0,74                  |
| Всего                         |                     |                                      |       | 60,55             | 62,20   | 215,86           | 1 673,41                                 | 33,07                 |