

Утверждаю

заведующий

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

**МЕНЮ**  
**6 октября 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                          | 206                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ          | 160   | 6,59              | 6,65    | 27,38            | 196,54                                   | 0,00                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                | 50/5  | 3,85              | 4,44    | 25,13            | 155,81                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ         | 180   | 2,87              | 2,43    | 12,53            | 84,06                                    | 0,53                  |
| Итого                         |                     |                                    | 395   | 13,31             | 13,52   | 65,04            | 436,41                                   | 0,53                  |
| II Завтрак                    |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 100   | 0,49              | 0,10    | 9,80             | 41,71                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                    | 100   | 0,49              | 0,10    | 9,80             | 41,71                                    | 0,80                  |
| Обед                          |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 55    | 0,91              | 2,24    | 4,48             | 41,92                                    | 2,22                  |
| 2007                          | 84*                 | СУП РЫБНЫЙ                         | 180   | 7,09              | 3,01    | 12,77            | 106,64                                   | 5,86                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ              | 130   | 3,88              | 3,64    | 22,85            | 139,60                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА            | 65    | 9,51              | 13,05   | 2,89             | 167,09                                   | 1,16                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ            | 180   | 0,12              | 0,09    | 9,93             | 41,98                                    | 1,36                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50    | 3,30              | 0,60    | 19,80            | 99,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 660   | 24,81             | 22,63   | 72,72            | 596,23                                   | 10,60                 |
| Полдник                       |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 235, 351            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)     | 95    | 15,54             | 11,95   | 20,52            | 254,66                                   | 0,16                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                   | 180   | 5,06              | 4,37    | 8,38             | 94,28                                    | 0,94                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                            | 30    | 2,22              | 2,82    | 21,93            | 122,10                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАНАН                              | 70    | 1,05              | 0,35    | 14,70            | 67,20                                    | 7,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 405   | 26,16             | 19,68   | 80,58            | 609,29                                   | 8,10                  |
| Всего                         |                     |                                    |       | 64,77             | 55,93   | 228,14           | 1 683,64                                 | 20,03                 |