

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
_____/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ
3 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 92 | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ | 180 | 5,73 | 5,39 | 20,17 | 152,56 | 0,78 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,93 | 2,43 | 12,64 | 84,79 | 0,54 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 3,74 | 4,43 | 24,38 | 152,26 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 12,40 | 12,25 | 57,19 | 389,61 | 1,32 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 2,00 |
| Итого | | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 40 | 0,36 | 1,99 | 1,09 | 24,44 | 0,96 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 4,88 | 9,25 | 12,23 | 152,27 | 11,60 |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 8,57 | 6,55 | 1,36 | 98,71 | 0,88 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,71 | 3,59 | 28,45 | 156,93 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| Итого | | | 660 | 19,82 | 21,98 | 70,67 | 562,31 | 13,44 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) | 120 | 17,79 | 11,70 | 18,67 | 254,52 | 0,18 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,32 | 4,59 | 8,80 | 99,00 | 0,98 |
| | | ЗЕФИР | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 |
| Итого | | | 455 | 26,90 | 16,98 | 63,52 | 520,57 | 11,16 |
| Всего | | | | 59,62 | 51,31 | 201,48 | 1 515,49 | 27,92 |