

Утверждаю

Заведующий

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

**МЕНЮ**  
**4 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 РИСОВЫЙ	180	5,25	5,39	20,67	153,14	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
Итого			425	14,30	15,05	59,29	432,00	1,25
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,78	2,48	3,89	41,35	7,32
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	6,42	10,04	13,10	168,45	5,26
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,11	16,40	21,21	288,95	10,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,09	0,02	13,34	54,32	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			660	24,70	29,54	71,34	652,07	23,69
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,82	11,38	5,24	158,71	0,16
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,60	4,92	55,63	2,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			445	12,81	15,60	49,27	391,10	13,12
Всего				52,31	60,29	190,00	1 518,17	40,06