

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"

/Золотарёва Н.Е./

## МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,83	4,85	15,72	126,47	0,64
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,69	25,13	195,28	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	2,50	14,09	92,44	0,54
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,27</b>	<b>15,04</b>	<b>54,94</b>	<b>414,19</b>	<b>1,18</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,12	4,85	50,69	2,27
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	7,12	10,70	16,24	189,84	6,03
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,98	18,83	16,96	298,41	25,13
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,03	8,98	37,11	0,78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,32</b>	<b>33,28</b>	<b>66,83</b>	<b>675,05</b>	<b>34,21</b>
<b>Полдник</b>								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	0,97	1,59	2,03	26,24	1,29
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	7,46	9,89	4,43	136,69	0,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,16	12,68	59,83	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,92	28,57	0,42
2008		ПЕЧЕНЬЕ	17	1,25	1,58	12,31	68,55	0,00
2008		БАНАН	84	1,27	0,42	17,71	80,97	8,43
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>13,01</b>	<b>13,64</b>	<b>56,08</b>	<b>400,85</b>	<b>10,28</b>
<b>Всего</b>			<b>54,10</b>	<b>62,06</b>	<b>187,95</b>	<b>1 533,09</b>	<b>47,67</b>	