

Утверждаю

Заведующий

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

/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ**13 января 2026 г.****Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	6,02	6,14	18,89	155,91	0,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,50	25,13	156,42	0,00
Итого			415	13,67	13,75	57,18	409,32	1,35
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	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,78	6,60	11,13	111,28	4,49
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,97	4,63	49,49	8,79
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,08	8,52	20,28	254,00	12,95
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,71	45,28	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			670	25,25	18,80	66,55	559,05	27,62
Полдник								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,85	2,97	4,71	49,33	1,88
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,82	11,70	5,24	161,61	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
Итого			475	15,09	17,24	68,69	492,79	12,54
Всего				54,51	49,89	202,52	1 504,16	43,51