

Утверждаю

Заведующий

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

/Золотарёва Н.Е./

**МЕНЮ****14 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	6,67	6,10	23,78	177,28	0,90
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/8	5,19	7,19	19,51	164,11	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,40	2,80	14,66	98,28	0,63
<b>Итого</b>				<b>413</b>	<b>15,26</b>	<b>16,09</b>	<b>57,95</b>	<b>439,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,50	0,10	10,17	43,31	2,01
<b>Итого</b>				<b>101</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,17</b>	<b>43,31</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	35	0,24	1,97	0,51	21,41	0,63
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,26	7,86	12,75	139,83	12,14
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,81	4,95	19,07	132,26	9,26
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,25	4,29	8,88	127,44	1,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,77	0,69	22,63	113,14	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,64	45,04	1,43
<b>Итого</b>				<b>697</b>	<b>26,78</b>	<b>20,06</b>	<b>89,53</b>	<b>650,17</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	115	16,53	11,00	18,19	241,10	0,17
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	183	5,42	4,68	8,98	101,02	1,00
2008		БАНАН	119	1,79	0,60	25,09	114,72	11,95
		ЗЕФИР	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>				<b>472</b>	<b>23,74</b>	<b>16,28</b>	<b>52,26</b>	<b>456,84</b>
<b>Всего</b>				<b>66,28</b>	<b>52,53</b>	<b>209,91</b>	<b>1 589,99</b>	<b>41,16</b>