

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарёва Н.Е./

**МЕНЮ****19 января 2026 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,27	4,94	18,27	139,52	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2012	397	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,11	2,09	13,01	79,78	0,08
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,94</b>	<b>13,65</b>	<b>51,53</b>	<b>382,08</b>	<b>0,76</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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0,31	1,98	0,66	22,48	0,80
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,27	8,12	12,01	138,32	6,86
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,63	15,01	10,11	221,70	0,31
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,43	4,24	27,07	164,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,03	9,05	37,39	0,76
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,04</b>	<b>29,98</b>	<b>78,70</b>	<b>683,12</b>	<b>8,73</b>
<b>Полдник</b>								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	15,52	10,32	20,85	241,35	0,25
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>24,17</b>	<b>15,97</b>	<b>75,73</b>	<b>549,79</b>	<b>11,19</b>
<b>Всего</b>				<b>61,65</b>	<b>59,70</b>	<b>216,06</b>	<b>1 657,99</b>	<b>22,68</b>