

Утверждаю

Заведующий

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

/Золотарёва Н.Е./

**МЕНЮ****15 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 РИСОВЫЙ	180	5,06	5,16	20,01	147,64	0,76
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,52	7,86	25,13	198,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,75	2,10	12,94	82,29	0,45
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,33</b>	<b>15,12</b>	<b>58,08</b>	<b>427,93</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,52	0,10	10,54	44,88	2,09
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>10,54</b>	<b>44,88</b>	<b>2,09</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,94	2,97	4,64	49,56	8,84
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,81	8,27	13,88	149,08	5,13
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	205	12,90	15,10	22,49	277,91	11,60
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,09	0,02	13,18	53,62	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,09	0,56	18,56	92,81	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,41	44,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>23,26</b>	<b>27,04</b>	<b>82,16</b>	<b>667,38</b>	<b>26,17</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	85	12,13	8,47	14,69	185,86	0,12
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		БАНАН	125	1,88	0,63	26,28	120,12	12,51
2008		ВАФЛИ	24	0,66	0,78	18,27	83,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>14,67</b>	<b>9,88</b>	<b>68,92</b>	<b>428,35</b>	<b>12,63</b>
<b>Всего</b>			<b>52,78</b>	<b>52,14</b>	<b>219,70</b>	<b>1 568,54</b>	<b>42,10</b>	