

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
_____/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ
20 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		
Завтрак								
2012	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННЫЙ	180	6,04	6,19	18,66	155,59	0,85
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,05	2,39	13,51	88,35	0,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
Итого			405	12,17	12,96	52,28	376,07	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			105	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,98	2,96	3,82	46,50	9,65
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,27	8,85	26,95	240,04	7,69
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,90	3,80	6,50	112,06	1,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,79	4,94	18,77	131,03	9,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,53	0,64	21,20	105,99	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,03	9,15	37,78	0,78
Итого			684	32,57	21,22	86,39	673,40	28,32
Полдник								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,79	2,34	4,40	42,21	1,77
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,62	9,63	4,47	131,29	0,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ВАФЛИ	24	0,66	0,78	18,19	83,29	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,14	33,63	0,50
2008		БАНАН	82	1,24	0,41	17,31	79,15	8,24
Итого			431	11,75	13,35	67,56	440,62	10,62
Всего				56,99	47,63	216,13	1 533,09	42,30