

Утверждаю

Заведующий

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

**МЕНЮ**  
**21 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,32	4,18	17,85	126,37	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/8	5,24	7,20	19,78	165,46	0,00
Итого			413	13,36	14,49	50,79	388,82	1,09
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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0,31	1,98	0,66	22,49	0,80
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,74	5,32	8,09	87,77	11,18
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,87	5,28	21,97	154,59	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,14	14,45	2,92	186,24	1,17
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,01	0,00	7,76	31,15	0,10
Итого			650	21,37	27,63	61,20	581,24	13,25
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	11,61	9,83	27,95	248,51	0,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	394	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	1,88	2,07	13,72	81,09	0,12
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			450	16,90	14,30	76,13	505,36	10,21
Всего				52,13	56,52	198,22	1 518,42	26,55