

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 C, 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 СОЛЕНЫХ 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 |