

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
22 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 РИСОВЫЙ	180	5,28	5,67	21,11	157,50	0,78
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,04	7,05	19,22	161,01	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,33	13,65	87,94	0,50
Итого			415	13,25	15,05	53,98	406,45	1,28
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	2,96	3,62	45,57	9,48
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,13	8,92	12,47	150,66	4,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,93	18,44	129,30	8,94
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,34	7,00	1,43	114,27	1,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,61	0,66	21,66	108,32	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,13	11,20	47,64	1,54
Итого			685	23,93	24,60	68,82	595,76	25,07
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,86	1,77	1,80	26,52	1,15
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,97	11,84	5,25	163,39	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,19	0,18	14,39	67,89	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
		ЗЕФИР	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			379	12,02	13,79	31,12	296,50	1,31
Всего				49,70	53,54	163,82	1 341,71	29,66