

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
26 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175	5,35	5,88	34,13	210,98	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,21	2,67	13,10	90,03	0,59
Итого			410	12,30	12,98	71,61	453,27	0,59
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	1,02	2,97	3,76	46,41	10,03
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,20	8,34	25,46	224,68	7,35
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,57	4,15	6,52	113,96	1,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,03	9,05	37,39	0,76
Итого			685	30,91	20,49	93,05	685,63	19,19
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,09	14,43	0,58
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,09	11,30	19,35	251,04	0,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			480	26,02	17,17	71,55	553,32	11,74
Всего				69,73	50,74	246,31	1 735,22	33,52