

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
28 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	5,73	5,39	20,17	152,56	0,78
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,93	2,43	12,64	84,79	0,54
Итого			415	12,40	12,25	57,19	389,61	1,32
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	0,29	1,98	0,63	22,23	0,76
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,37	8,73	12,23	145,62	11,58
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,87	5,28	21,97	154,59	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,12	14,45	2,79	185,65	1,15
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			650	23,95	31,04	65,16	638,05	13,49
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	125	13,14	10,90	29,23	269,68	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
		ЗЕФИР	55	0,44	0,04	43,89	178,75	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			490	22,69	16,22	117,97	714,48	11,08
Всего				59,54	59,61	250,42	1 785,14	27,89