

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
29 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 ПШЕННЫЙ	180	5,86	5,63	19,73	153,98	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,35	7,72	25,85	198,92	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,18	13,51	85,56	0,47
Итого			425	15,02	15,53	59,09	438,46	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,50	0,10	10,20	43,41	2,02
2008		БАНАН	68	1,02	0,34	14,28	65,28	6,80
Итого			169	1,52	0,44	24,48	108,69	8,82
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	1,00	2,82	4,79	49,17	9,41
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,53	7,77	13,66	142,88	5,19
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	205	16,05	17,55	22,30	311,89	11,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,09	0,02	12,22	49,86	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,92	0,53	17,54	87,69	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,57	0,13	10,33	48,77	0,00
Итого			695	26,16	28,82	80,84	690,26	26,70
Полдник								
2012	180	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	2,22	4,63	30,97	175,24	1,46
2012	394	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	1,87	2,04	13,62	80,50	0,13
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,84	1,06	8,27	46,03	0,00
Итого			321	4,93	7,73	52,86	301,77	1,59
Всего				47,63	52,52	217,27	1 539,18	38,36