

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
30 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		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,82	1,77	1,74	26,07	1,10
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,02	11,93	5,47	165,30	0,16
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,18	0,00	8,38	34,66	0,43
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,16	7,72	24,76	193,78	0,00
Итого			365	16,18	21,42	40,35	419,81	1,69
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,50	0,10	10,20	43,42	2,02
Итого			101	0,50	0,10	10,20	43,42	2,02
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,05	4,90	59,28	2,30
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,18	8,03	12,61	139,38	4,05
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	5,16	18,51	131,77	8,97
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	12,11	5,91	1,62	108,54	1,22
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,10	10,80	45,55	1,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,20	0,58	19,22	96,10	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,18	14,81	69,89	0,00
Итого			704	25,46	24,01	82,47	650,51	17,85
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,08	14,39	0,57
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,03	6,76	42,90	256,69	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
		ЗЕФИР	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			308	6,39	6,79	55,66	309,78	0,67
Всего				48,53	52,32	188,68	1 423,52	22,23