

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

3 февраля 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 | 69 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННЫЙ | 180 | 5,21 | 5,20 | 15,98 | 132,56 | 0,73 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40/5/10 | 5,45 | 7,42 | 20,11 | 169,63 | 0,00 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,69 | 2,05 | 12,83 | 80,98 | 0,44 |
| Итого | | | 415 | 13,35 | 14,67 | 48,92 | 383,17 | 1,17 |
| 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,30 | 1,98 | 0,63 | 22,25 | 0,76 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 12,50 | 9,66 | 25,44 | 241,61 | 7,40 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 12,87 | 4,52 | 6,60 | 118,80 | 1,08 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,73 | 4,93 | 18,44 | 129,30 | 8,94 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,87 | 31,45 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 47 | 3,09 | 0,56 | 18,56 | 92,81 | 0,00 |
| Итого | | | 657 | 31,49 | 21,65 | 77,54 | 636,22 | 18,18 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,70 | 2,96 | 4,08 | 45,64 | 1,91 |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 8,82 | 11,70 | 5,24 | 161,59 | 0,16 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,15 | 0,17 | 14,11 | 66,61 | 0,00 |
| 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 | | | 371 | 11,67 | 14,83 | 33,11 | 312,54 | 2,07 |
| Всего | | | | 57,01 | 51,25 | 169,47 | 1 374,93 | 23,42 |