

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
3 марта 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 ОВСЯНЫЙ	180	5,04	5,29	17,26	137,58	0,60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,11	2,43	13,96	90,79	0,52
Итого			425	14,37	15,20	56,35	421,68	1,12
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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,48	4,05	41,16	1,90
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	5,43	8,72	16,23	165,25	5,97
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	4,47	11,65	100,65	25,89
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	12,95	15,98	9,52	233,16	0,40
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,08	0,02	8,79	36,10	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			660	25,50	32,27	70,04	675,32	34,77
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,14	2,02	2,40	32,18	1,52
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	7,10	9,23	4,23	128,36	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			410	13,21	13,67	59,07	413,59	9,15
Всего				53,58	61,24	195,56	1 553,59	47,04