

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
10 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	9,04	10,42	31,96	258,98	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,35	5,16	28,44	177,63	0,00
2012	394	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,01	2,20	14,67	86,65	0,14
Итого			420	15,40	17,78	75,07	523,26	0,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,51	0,10	10,36	44,11	2,05
Итого			103	0,51	0,10	10,36	44,11	2,05
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,10	4,91	59,77	2,30
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,38	10,43	9,12	152,36	11,26
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	24,84	10,56	20,35	302,46	16,99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,85	0,70	23,10	115,50	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,02	10,78	44,06	0,64
Итого			698	34,99	25,81	68,26	674,15	31,19
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	125	17,40	11,87	20,57	262,14	0,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	186	5,51	4,75	9,12	102,58	1,02
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,95	95,76	9,97
Итого			446	27,08	17,34	68,20	543,37	11,18
Всего				77,98	61,03	221,89	1 784,89	44,56