

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

11 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	4,61	4,93	16,57	129,72	0,52
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,45	7,42	20,11	169,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
Итого			455	18,82	19,95	50,11	457,63	1,09
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	0,70	2,89	4,09	45,11	1,92
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,57	9,42	11,13	147,85	4,61
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	13,75	15,55	9,53	232,70	0,40
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,93	18,36	128,92	8,90
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,71	45,28	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			670	25,20	33,50	73,62	698,86	17,22
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	15,94	13,21	21,66	272,22	0,16
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,05	2,07	15,02	86,99	0,10
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
Итого			450	23,26	17,85	87,35	607,66	10,26
Всего				67,78	71,40	221,18	1 807,15	30,57