

Утверждаю

ИО Заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"

_____/Малько Н.Л./

МЕНЮ
19 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННЫЙ	180	5,57	5,56	17,14	141,79	0,78
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,99	4,37	19,51	129,29	0,00
Итого			445	13,52	14,42	46,60	371,07	0,78
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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,51	1,90
2007	84*	СУП РЫБНЫЙ	180	7,09	3,01	12,77	106,64	5,86
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,63	7,55	13,59	133,94	16,34
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	14,03	13,87	10,99	224,66	0,46
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			700	30,03	28,18	83,99	711,76	24,56
Полдник								
2012	180	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	2,81	5,82	38,77	219,23	0,94
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
		ЗЕФИР	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			360	2,96	5,82	46,84	252,63	1,44
Всего				47,01	48,52	187,33	1 378,46	28,78