

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

30 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	160	7,74	8,12	27,38	214,72	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			395	11,48	12,55	61,44	405,68	0,00
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	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	9,16	6,28	25,46	198,08	7,27
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
2012	247	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	11,13	5,51	1,44	100,07	1,05
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
Итого			670	27,14	20,34	87,77	646,91	10,60
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,27	11,82	19,46	256,87	0,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			430	25,28	17,00	53,11	473,92	11,16
Всего				64,40	49,99	212,42	1 569,51	23,76