

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ

31 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	4,64	4,99	15,90	127,80	0,55
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,62	4,61	17,10	120,41	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,59	2,94	12,27	91,03	0,55
Итого			395	10,85	12,54	45,27	339,24	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,71	45,58	2,12
Итого			106	0,53	0,11	10,71	45,58	2,12
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	4,06	5,44	62,74	2,66
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,74	6,57	11,32	111,59	4,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	5,20	18,39	131,68	8,91
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	12,73	4,39	9,80	129,70	1,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,02	8,85	36,39	0,65
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,86	0,52	17,16	85,80	0,00
Итого			663	21,21	20,76	70,96	557,90	17,98
Полдник								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,87	3,30	4,86	52,98	1,91
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,22	11,69	6,63	168,63	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,98	0,16	13,05	61,57	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,08	33,47	0,53
2008		БАНАН	123	1,84	0,61	25,77	117,82	12,27
Итого			474	14,06	15,76	58,39	434,47	14,87
Всего				46,65	49,17	185,33	1 377,19	36,07