

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ

7 апреля 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,72	4,66	15,38	123,03	0,62
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	1,70	1,65	14,27	78,82	0,08
Итого			425	12,64	13,79	54,78	395,16	0,70
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	2,97	4,87	49,38	2,28
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	2,16	5,78	13,13	113,35	5,12
2012	247	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	11,30	6,70	1,36	111,08	1,01
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
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			680	20,47	20,56	78,33	582,28	9,80
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,14	2,02	2,40	32,18	1,52
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,71	13,02	5,02	172,05	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			425	14,82	17,46	59,86	457,28	9,15
Всего				48,43	51,91	203,07	1 477,72	21,65