

Утверждаю

Заведующий

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

/Золотарёва Н.Е./

**МЕНЮ**

15 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  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                             |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 92            | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ         | 180        | 4,24              | 4,21         | 16,21         | 120,01                         | 0,55           |
| 2012               | 3             | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ          | 45/5/10    | 5,89              | 7,64         | 22,98         | 184,94                         | 0,00           |
| 2012               | 393           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180        | 0,11              | 0,00         | 7,60          | 30,87                          | 0,02           |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>420</b> | <b>10,24</b>      | <b>11,85</b> | <b>46,79</b>  | <b>335,82</b>                  | <b>0,57</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                             |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                | 106        | 0,50              | 0,10         | 9,90          | 43,00                          | 2,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>106</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>9,90</b>   | <b>43,00</b>                   | <b>2,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |                             |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ             | 50         | 0,69              | 2,96         | 4,05          | 45,51                          | 1,90           |
| 2012               | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180        | 11,49             | 8,08         | 26,85         | 229,32                         | 7,61           |
| 2008               | 184           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ         | 130        | 2,78              | 4,58         | 29,08         | 168,70                         | 0,00           |
| 2012               | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80         | 11,40             | 4,26         | 7,38          | 113,77                         | 0,99           |
| 2012               | 376           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ   | 180        | 0,00              | 0,00         | 7,84          | 31,33                          | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 55         | 3,65              | 0,66         | 21,87         | 109,37                         | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 22         | 1,71              | 0,14         | 11,23         | 53,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>697</b> | <b>31,72</b>      | <b>20,68</b> | <b>108,30</b> | <b>751,00</b>                  | <b>10,50</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                             |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               |               | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) | 95         | 14,28             | 10,05        | 15,60         | 212,64                         | 0,14           |
| 2012               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180        | 2,86              | 2,21         | 15,49         | 93,90                          | 0,48           |
| 2008               |               | БАНАН                       | 100        | 1,50              | 0,50         | 21,00         | 96,00                          | 10,00          |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>375</b> | <b>18,64</b>      | <b>12,76</b> | <b>52,09</b>  | <b>402,54</b>                  | <b>10,62</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |                             |            | <b>61,10</b>      | <b>45,39</b> | <b>217,08</b> | <b>1 532,36</b>                | <b>23,69</b>   |