

Утверждаю

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

\_\_\_\_\_ //

**МЕНЮ**  
**16 июня 2026 г.**

**Сад**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 89                  | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ                 | 180   | 4,95              | 5,88    | 20,01            | 153,62                                   | 0,73                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 55/5  | 4,41              | 4,49    | 28,82            | 173,24                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 180   | 4,00              | 3,23    | 14,91            | 106,07                                   | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                      | 420   | 13,36             | 13,60   | 63,74            | 432,93                                   | 1,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 99    | 0,49              | 0,10    | 9,97             | 42,46                                    | 1,98                  |
| Итого                         |                     |                                      | 99    | 0,49              | 0,10    | 9,97             | 42,46                                    | 1,98                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ            | 60    | 0,62              | 3,62    | 2,13             | 44,96                                    | 5,79                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 180   | 6,70              | 11,06   | 9,76             | 166,13                                   | 21,41                 |
| 2012                          | 256                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ       | 85    | 12,09             | 4,54    | 8,64             | 124,24                                   | 1,12                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 130   | 2,88              | 5,06    | 18,51            | 131,33                                   | 8,87                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 180   | 0,16              | 0,11    | 12,67            | 53,20                                    | 1,41                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 68    | 4,49              | 0,82    | 26,95            | 134,75                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 703   | 26,94             | 25,21   | 78,66            | 654,61                                   | 38,60                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 85    | 8,72              | 12,24   | 5,05             | 165,33                                   | 0,13                  |
| 2012                          | 53                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                      | 85    | 0,83              | 3,20    | 5,05             | 53,02                                    | 5,62                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 34    | 2,63              | 0,21    | 17,28            | 81,57                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180   | 0,15              | 0,00    | 8,14             | 33,70                                    | 0,54                  |
| 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                         |                     |                                      | 474   | 14,86             | 17,88   | 64,84            | 482,22                                   | 13,29                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 55,65             | 56,79   | 217,21           | 1 612,22                                 | 55,17                 |