

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г. Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"  
\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

1 сентября 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                          | 92                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180   | 6,21              | 5,74    | 22,48            | 167,57                                   | 0,80                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                     | 56/5  | 4,14              | 4,51    | 27,12            | 165,72                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 195   | 3,99              | 3,33    | 17,20            | 115,81                                   | 0,65                  |
| Итого                         |                     |                                         | 436   | 14,34             | 13,58   | 66,80            | 449,10                                   | 1,45                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 108   | 0,54              | 0,11    | 10,86            | 46,23                                    | 2,15                  |
| Итого                         |                     |                                         | 108   | 0,54              | 0,11    | 10,86            | 46,23                                    | 2,15                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 22                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ               | 50    | 0,55              | 2,77    | 2,01             | 36,43                                    | 11,95                 |
| 2007                          | 84*                 | СУП РЫБНЫЙ                              | 180   | 7,77              | 3,42    | 11,74            | 109,25                                   | 5,46                  |
| 2012                          | 342                 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ<br>ТУШЕННЫМ        | 220   | 9,88              | 12,69   | 18,09            | 227,32                                   | 32,63                 |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 180   | 0,21              | 0,09    | 10,44            | 44,88                                    | 17,71                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 57    | 3,76              | 0,68    | 22,53            | 112,66                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 33    | 2,55              | 0,21    | 16,75            | 79,05                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 720   | 24,72             | 19,86   | 81,56            | 609,59                                   | 67,75                 |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 453                 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО<br>ТЕСТА         | 80    | 12,08             | 10,71   | 39,51            | 304,05                                   | 0,17                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 30    | 2,22              | 2,82    | 21,93            | 122,10                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 180   | 0,15              | 0,00    | 8,24             | 34,07                                    | 0,51                  |
| 2008                          |                     | БАНАН                                   | 70    | 1,05              | 0,35    | 14,72            | 67,30                                    | 7,01                  |
| Итого                         |                     |                                         | 360   | 15,50             | 13,88   | 84,40            | 527,52                                   | 7,69                  |
| Всего                         |                     |                                         |       | 55,10             | 47,43   | 243,62           | 1 632,44                                 | 79,04                 |