

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
29 сентября 2026 г.

Сад

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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,27	4,94	18,27	139,52	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,53	25,13	193,78	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,11	2,43	13,96	90,79	0,52
Итого			425	14,60	14,90	57,36	424,09	1,20
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,94	1,39	42,62	2,28
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,15	6,58	10,01	108,65	22,03
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,91	4,25	18,98	126,15	9,13
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,79	6,67	2,05	111,82	2,37
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,11	12,28	51,73	1,54
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			680	19,74	22,15	64,51	539,97	37,35
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	12,33	5,26	167,40	0,16
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	80	1,08	3,96	6,00	64,57	11,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
Итого			408	13,83	18,36	49,00	417,82	12,53
Всего				49,67	55,91	191,87	1 477,88	61,08