

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г. Керчи "Детский сад №14 "Кораблик"

(Семенюк З.Ф.)

МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Ясли 10,5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,37	3,85	13,93	108,16	0,58
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,70	4,35	17,60	120,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,78	2,35	12,03	81,20	0,48
Итого			340	9,85	10,55	43,56	309,65	1,06
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,49	1,65	2,83	28,60	1,16
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,65	3,52	13,12	92,30	4,50
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,62	10,83	2,41	149,57	0,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,07	5,07	18,31	134,87	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,66	30,64	0,00
Итого			590	20,96	21,54	71,03	563,50	6,13
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	81,29	0,00
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1,06	2,06	5,65	46,09	3,49
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	7,86	32,29	0,57
Итого			240	6,09	6,55	13,78	139,67	4,06
Всего				37,30	39,04	138,18	1 059,88	21,26

Бухгалтер _____ Шевченко А.А.

Диетическая медсестра _____ Махевская Е.А.

Повар _____ Тамбовцева Я.И.