

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г. Керчи Детский сад №14 "Кораблик" /Семенов З.Ф./



# МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННЫЙ)	200	5,73	5,39	18,95	148,09	0,73
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,46	4,41	22,62	143,97	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,01	102,04	0,58
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>12,75</b>	<b>12,76</b>	<b>56,58</b>	<b>394,10</b>	<b>1,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,51	0,11	10,04	43,58	2,03
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>10,04</b>	<b>43,58</b>	<b>2,03</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,71	4,12	22,02	140,21	6,10
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	7,13	13,31	9,59	83,43	0,59
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,72	5,29	15,72	128,04	32,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	185	0,01	0,00	20,68	82,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>21,08</b>	<b>23,43</b>	<b>109,19</b>	<b>632,17</b>	<b>41,05</b>
<b>Полдник</b>								
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,09	14,47	1,56	168,89	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,41	4,20
		ЗЕФИР	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	9,93	40,71	0,63
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,65</b>	<b>19,85</b>	<b>48,03</b>	<b>411,41</b>	<b>4,95</b>
<b>Всего</b>				<b>43,99</b>	<b>56,15</b>	<b>223,84</b>	<b>1 481,26</b>	<b>49,34</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Шевченко А.А.

Диетическая медсестра \_\_\_\_\_ Махевская Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Тамбовцева Я.И.