

Утверждаю

заведующий

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

## МЕНЮ

14 января 2025 г.

Сад 12 часов

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		
<b>Завтрак</b>								
2012	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,74	5,90	18,43	150,67	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,99	4,37	19,51	129,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	13,05	94,19	0,57
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,29</b>	<b>13,23</b>	<b>50,99</b>	<b>374,15</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,87	2,96	4,34	48,03	8,70
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	8,40	11,38	12,89	187,54	6,90
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	18,48	7,25	19,61	237,58	12,68
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,07	9,86	41,26	1,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>31,17</b>	<b>22,26</b>	<b>66,50</b>	<b>613,41</b>	<b>29,32</b>
<b>Полдник</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,81	4,11	10,05	84,94	5,05
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>6,97</b>	<b>6,94</b>	<b>42,78</b>	<b>264,56</b>	<b>15,05</b>
<b>Всего</b>				<b>50,93</b>	<b>42,53</b>	<b>170,37</b>	<b>1 295,12</b>	<b>47,67</b>