

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,95	4,91	17,18	133,55	0,68
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,16	2,62	13,00	88,98	0,58
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
Итого			425	13,64	14,13	50,43	384,96	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	5,82	9,00	16,11	168,85	5,39
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,73	14,05	9,20	209,81	0,33
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,82	5,04	10,96	101,95	24,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,72	30,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			635	23,87	28,72	64,22	613,73	31,07
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	15,11	9,53	17,24	217,85	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
Итого			320	23,18	15,90	50,28	440,89	1,09
Всего				61,19	58,85	175,03	1 482,58	35,42