

Утверждаю

заведующий

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

## МЕНЮ

22 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,84	10,47	4,22	138,52	0,13
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,35	1,99	1,06	24,27	0,95
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/4	0,16	0,00	8,11	33,80	0,69
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>11,20</b>	<b>16,90</b>	<b>38,52</b>	<b>352,40</b>	<b>1,77</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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,01	8,80	12,42	148,93	4,06
2012	282	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,84	14,08	9,58	211,99	0,34
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	4,95	18,95	131,72	9,20
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,09	0,02	13,34	54,32	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,91</b>	<b>31,41</b>	<b>78,43</b>	<b>693,99</b>	<b>22,91</b>
<b>Полдник</b>								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	12,49	10,04	14,39	200,00	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>17,41</b>	<b>13,00</b>	<b>53,38</b>	<b>403,71</b>	<b>0,60</b>
<b>Всего</b>				<b>53,02</b>	<b>61,41</b>	<b>180,43</b>	<b>1 493,10</b>	<b>27,28</b>