

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

27 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	4,29	3,70	27,38	160,16	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,65	2,18	12,17	79,55	0,49
Итого			395	10,68	10,31	63,93	391,97	0,49
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	7,23	7,46	13,02	148,16	7,06
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	10,30	13,24	2,70	171,14	1,21
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,87	5,28	21,97	154,59	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			705	26,53	30,13	70,10	658,46	10,55
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,09	14,43	0,58
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	14,40	10,07	14,84	210,34	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
Итого			370	24,33	17,48	63,29	512,20	1,67
Всего				62,04	58,02	207,42	1 605,63	14,71