

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

29 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	3,99	3,56	14,85	107,69	0,53
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,20	1,82	9,71	64,54	0,41
Итого			430	11,74	12,00	44,81	334,92	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	50	0,20	0,20	4,91	23,53	5,01
Итого			50	0,20	0,20	4,91	23,53	5,01
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,08	4,08	46,73	1,91
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,64	7,68	13,01	136,21	11,72
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,74	11,82	9,44	186,85	0,38
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,82	3,45	24,40	144,01	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,05	24,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,48	0,45	14,85	74,25	0,00
Итого			648	21,38	26,48	71,83	612,24	14,01
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,26	10,16	11,33	192,42	0,14
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			340	22,83	17,54	56,69	479,85	1,08
Всего				56,15	56,22	178,24	1 450,54	21,04