

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

30 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,91	4,95	14,24	121,86	0,64
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
Итого			445	15,78	16,00	48,11	400,83	1,11
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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,35	1,99	1,06	24,27	0,95
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшено	180	4,06	7,38	17,51	152,84	5,91
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	10,19	12,39	20,65	234,90	11,13
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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
Итого			630	17,99	22,38	72,36	565,33	18,60
Полдник								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,96	4,09	45,72	1,92
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,65	7,27	9,13	166,41	9,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			467	15,40	10,76	43,07	348,22	22,14
Всего				49,67	49,24	173,64	1 357,38	43,85