

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>15,78</b>	<b>16,00</b>	<b>48,11</b>	<b>400,83</b>	<b>1,11</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 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
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>17,99</b>	<b>22,38</b>	<b>72,36</b>	<b>565,33</b>	<b>18,60</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>15,40</b>	<b>10,76</b>	<b>43,07</b>	<b>348,22</b>	<b>22,14</b>
<b>Всего</b>				<b>49,67</b>	<b>49,24</b>	<b>173,64</b>	<b>1 357,38</b>	<b>43,85</b>