

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

5 февраля 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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,25	1,98	0,74	22,28	0,68
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,25	12,70	4,88	166,91	0,14
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/5/10	5,89	6,99	24,13	183,57	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/5	0,13	0,00	7,38	30,44	0,40
Итого			362	14,52	21,67	37,13	403,20	1,22
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,49	0,10	9,90	42,14	1,96
Итого			98	0,49	0,10	9,90	42,14	1,96
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,84	3,27	4,26	50,34	8,06
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,60	10,98	12,55	175,35	4,35
2012	282	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,75	13,69	8,85	205,27	0,37
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,99	5,24	20,50	141,40	9,98
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,11	0,03	13,63	55,76	0,78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,12	0,57	18,74	93,72	0,00
Итого			657	25,41	33,78	78,53	721,84	23,54
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	95	14,92	11,89	15,05	229,31	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,48	0,12	9,70	45,78	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,18	13,68	86,44	0,47
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	102	1,53	0,51	21,36	97,66	10,17
Итого			416	21,35	15,36	75,25	529,99	10,79
Всего				61,77	70,91	200,81	1 697,17	37,51