

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

11 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,74	5,90	18,43	150,67	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,99	4,37	19,51	129,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
Итого			405	12,53	13,38	51,10	376,95	1,30
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,87	2,96	4,34	48,03	8,70
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,73	9,78	10,52	149,25	4,61
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,87	14,63	2,42	188,81	1,12
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			680	25,64	33,25	66,79	670,64	14,43
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,93	2,15	5,05	43,52	2,51
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,82	11,70	5,24	161,61	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			482	15,14	16,43	70,97	495,31	13,80
Всего				53,81	63,16	198,96	1 585,90	31,53