

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	5,06	4,23	32,37	187,96	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,40	5,61	28,81	183,31	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,24	2,67	14,22	94,55	0,60
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>12,70</b>	<b>12,51</b>	<b>75,40</b>	<b>465,82</b>	<b>0,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,49	0,10	9,88	42,04	1,96
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,88</b>	<b>42,04</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,58	4,89	55,04	2,29
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	8,45	10,94	12,89	183,97	6,90
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,01	8,22	9,44	167,60	0,82
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,76	28,46	167,49	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,22	0,14	12,66	53,85	1,85
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>29,53</b>	<b>28,24</b>	<b>88,14</b>	<b>726,95</b>	<b>11,86</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,38	0,03	2,89	13,71	0,60
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,63	11,24	20,48	257,03	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,07	2,23	6,21	49,36	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,22	4,50	8,63	97,15	0,96
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>27,43</b>	<b>19,18</b>	<b>76,45</b>	<b>594,50</b>	<b>1,90</b>
<b>Всего</b>				<b>70,15</b>	<b>60,03</b>	<b>249,87</b>	<b>1 829,31</b>	<b>16,32</b>