

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

27 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшениный	180	5,56	5,55	17,05	141,39	0,78
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,45	7,42	20,11	169,63	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
Итого			455	18,80	19,64	50,92	457,86	1,25
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	50	0,74	2,47	3,65	40,17	7,26
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	7,40	10,98	13,05	180,37	5,53
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,90	17,79	21,92	311,71	11,08
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			660	27,43	31,86	71,76	685,57	24,48
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	0,16	0,00	10,05	41,54	0,69
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,95	6,72	41,58	250,78	0,10
Итого			537	22,49	17,57	95,89	647,81	21,80
Всего				69,22	69,17	228,67	1 834,24	49,53