

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

19 марта 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	40	0,36	1,70	0,93	21,21	0,94
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,03	11,23	1,38	138,72	0,10
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
Итого			358	11,57	17,31	30,36	324,22	1,06
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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,81	6,74	10,72	111,18	5,70
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	21,68	12,79	16,45	291,45	15,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,17	0,11	10,89	46,13	1,49
Итого			670	27,79	23,79	62,73	602,37	24,70
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110	17,09	11,53	16,59	241,73	0,19
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,06	2,36	6,65	52,18	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
		ЗЕФИР	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			495	26,16	19,07	56,89	510,96	11,33
Всего				66,02	60,27	160,08	1 480,55	39,09