

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

17 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	4,98	4,58	27,38	171,07	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,70	1,65	12,33	71,08	0,08
Итого			395	10,42	10,66	64,09	394,41	0,08
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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,33	1,99	0,91	23,52	0,87
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,36	5,58	13,79	115,51	13,16
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	85	12,26	8,44	1,43	130,50	0,80
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,21	0,14	12,53	53,30	1,82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			665	21,18	21,15	76,92	586,02	16,65
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	0,03	3,09	14,43	0,58
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ПРЯНИКИ	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			421	6,33	3,43	88,30	414,09	11,08
Всего				38,43	35,34	239,41	1 437,52	29,81