

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

26 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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	31	0,25	0,03	0,52	3,99	1,54
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,11	7,47	24,41	189,93	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,16	0,00	8,11	33,80	0,69
Итого			329	11,48	11,99	33,31	289,01	2,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,51	0,10	10,24	43,61	2,03
Итого			101	0,51	0,10	10,24	43,61	2,03
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	49	0,46	2,00	1,26	25,85	1,20
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,06	9,56	12,62	157,12	7,77
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,88	4,11	23,69	147,32	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	14,68	17,53	2,56	226,73	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,16	0,57	18,95	94,76	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,03	9,05	37,39	0,76
Итого			672	27,34	33,80	68,13	689,17	10,81
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	14,78	9,72	15,21	210,09	0,15
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,08	2,38	6,69	52,63	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,12	9,81	46,29	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,89	2,25	13,55	86,69	0,48
2008		ЯБЛОКО	62	0,25	0,25	6,04	28,96	6,16
Итого			412	20,49	14,72	51,30	424,66	6,95
Всего				59,82	60,61	162,98	1 446,45	22,02