

Утверждаю

И.о.заведующий
МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
_____/Малько Н.Л./

МЕНЮ

23 апреля 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 СОЛЕННЫЙ	35	0,28	0,03	0,59	4,50	1,73
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	13,48	5,25	177,59	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,16	0,00	8,11	33,80	0,69
Итого			378	15,49	20,99	39,08	409,20	2,58
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	0,39	1,99	1,11	24,71	1,02
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,97	9,50	12,28	154,75	7,46
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,20	6,25	1,55	91,37	0,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,93	18,44	129,30	8,94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,07	0,00	22,33	89,57	0,03
Итого			650	18,66	23,27	75,51	588,70	18,35
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	100/50	15,02	11,61	11,00	211,42	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,06	2,36	6,65	52,18	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			500	23,71	19,44	77,81	585,81	7,79
Всего				58,36	63,80	202,50	1 626,71	30,72