

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

21 мая 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	30	0,26	1,97	0,87	22,80	0,71
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,69	13,35	5,00	174,85	0,13
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	0,15	0,00	8,07	33,45	0,52
Итого			368	15,32	22,80	39,07	424,41	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,52	0,10	10,59	45,10	2,10
Итого			105	0,52	0,10	10,59	45,10	2,10
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,41	3,28	1,26	36,13	2,34
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,06	9,50	12,60	156,50	7,78
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,10	4,30	21,86	134,44	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,62	15,62	10,28	227,88	0,32
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,07	0,00	20,86	83,67	0,04
Итого			665	22,56	33,30	86,66	737,62	10,48
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	85/50	12,81	10,30	10,44	188,01	0,14
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	45	0,91	2,23	6,38	49,36	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,44	1,80	13,01	78,53	0,39
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			500	19,75	15,61	76,33	530,06	10,66
Всего				58,15	71,81	212,65	1 737,19	24,60