

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

**МЕНЮ****10 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (пшениный)	180	3,00	3,33	10,67	85,13	0,38
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,45	7,42	20,11	169,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	130	2,03	1,66	6,11	48,14	0,30
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,48</b>	<b>12,41</b>	<b>36,89</b>	<b>302,90</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	97	0,48	0,10	9,76	41,57	1,93
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,48</b>	<b>0,10</b>	<b>9,76</b>	<b>41,57</b>	<b>1,93</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,66	3,45	2,36	44,57	14,30
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,88	3,11	22,85	134,76	0,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,70	10,74	9,99	160,13	19,06
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,78	4,50	8,93	123,46	1,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,43	0,05	12,58	53,63	1,96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,16	0,57	18,96	94,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>25,61</b>	<b>22,42</b>	<b>75,67</b>	<b>611,35</b>	<b>36,33</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,07	12,93	6,46	178,49	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,99	3,54	6,21	61,64	7,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,83	0,15	12,01	56,69	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,10	0,00	8,30	34,05	0,49
2008		ПЕЧЕНЬЕ	31	2,28	2,90	22,54	125,49	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>15,32</b>	<b>19,87</b>	<b>70,22</b>	<b>523,56</b>	<b>14,96</b>
<b>Всего</b>				<b>51,89</b>	<b>54,80</b>	<b>192,54</b>	<b>1 479,38</b>	<b>53,90</b>