

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
21 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		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	3,52	3,73	11,74	94,91	0,50
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	13	1,65	1,49	0,09	20,43	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,37	7,49	26,13	198,05	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,00	1,70	8,17	56,42	0,37
Итого			438	13,54	14,41	46,13	369,81	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	102	0,51	0,10	10,34	44,03	2,05
Итого			102	0,51	0,10	10,34	44,03	2,05
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,29	1,39	36,85	2,30
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185	6,95	11,79	12,43	184,12	7,36
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	85	11,82	7,79	2,22	126,94	2,13
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,15	4,31	22,54	137,55	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,19	0,58	19,14	95,70	0,00
Итого			688	24,56	27,76	65,79	613,41	11,79
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,20	19,60	0,78
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	55	4,67	4,19	30,20	177,17	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	127	3,56	3,07	5,90	66,35	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,65	0,13	10,87	51,31	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,00
2008		БАНАН	66	1,00	0,33	13,96	63,82	6,65
Итого			320	13,67	10,71	65,13	414,63	8,09
Всего				52,28	52,98	187,39	1 441,88	22,80