

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ**18 августа 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 | 5,01 | 5,00 | 17,43 | 135,13 | 0,70 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 50/5/10 | 6,22 | 7,48 | 25,13 | 193,31 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,87 | 2,43 | 12,53 | 84,06 | 0,53 |
| Итого | | | 445 | 16,58 | 17,15 | 55,23 | 443,15 | 1,23 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 60 | 0,65 | 3,12 | 2,35 | 41,42 | 13,95 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/35 | 9,14 | 12,79 | 10,87 | 195,27 | 6,64 |
| 2008 | 229 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 11,45 | 6,72 | 2,01 | 114,77 | 2,10 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,05 | 4,30 | 21,36 | 132,21 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| Итого | | | 715 | 26,59 | 27,53 | 66,07 | 621,37 | 22,69 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,61 | 0,05 | 5,20 | 24,29 | 0,98 |
| 2012 | 454 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 75 | 6,32 | 6,03 | 45,30 | 260,49 | 0,15 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 | 0,94 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,38 | 4,30 | 0,00 | 52,96 | 0,04 |
| | | ПЕРСИКИ | 100 | 0,70 | 0,08 | 7,37 | 34,92 | 3,20 |
| Итого | | | 450 | 18,36 | 15,02 | 81,30 | 537,99 | 5,31 |
| Всего | | | | 62,03 | 59,80 | 212,70 | 1 645,51 | 31,23 |