

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

**МЕНЮ****20 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  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый) | 180        | 6,04              | 5,72         | 18,13         | 149,06                         | 0,78           |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                     | 20         | 2,45              | 2,22         | 0,14          | 30,30                          | 0,00           |
| 2012               | 1             | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ               | 50/5       | 3,85              | 4,44         | 25,13         | 155,81                         | 0,00           |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ        | 180        | 2,87              | 2,43         | 12,53         | 84,06                          | 0,53           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>435</b> | <b>15,21</b>      | <b>14,81</b> | <b>55,93</b>  | <b>419,23</b>                  | <b>1,31</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100        | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 43,00                          | 2,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>100</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,00</b>                   | <b>2,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 22            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ         | 60         | 0,68              | 3,12         | 2,54          | 42,38                          | 13,85          |
| 2012               | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          | 180        | 4,81              | 9,68         | 11,21         | 151,47                         | 4,12           |
| 2012               | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ       | 80         | 13,17             | 4,55         | 8,67          | 128,40                         | 1,08           |
| 2012               | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 130        | 3,07              | 5,09         | 20,17         | 139,01                         | 9,73           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50         | 3,30              | 0,60         | 19,80         | 99,00                          | 0,00           |
| 2012               | 378           | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ  | 180        | 0,01              | 0,00         | 14,99         | 59,95                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>680</b> | <b>25,04</b>      | <b>23,04</b> | <b>77,38</b>  | <b>620,21</b>                  | <b>28,78</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 235, 351      | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ         | 100        | 15,48             | 10,27        | 28,95         | 273,46                         | 0,15           |
| 2012               | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)           | 30         | 0,60              | 1,59         | 4,63          | 35,21                          | 0,08           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                          | 0,00           |
| 2012               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180        | 3,11              | 2,43         | 13,96         | 90,79                          | 0,52           |
| 2012               | 417           | КАША ПШЕНИЧНАЯ С САХАРОМ          | 100        | 2,56              | 2,70         | 16,96         | 102,17                         | 0,00           |
| 2008               |               | ВАФЛИ                             | 20         | 0,56              | 0,66         | 15,46         | 70,80                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>460</b> | <b>24,60</b>      | <b>17,84</b> | <b>95,01</b>  | <b>643,48</b>                  | <b>0,75</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |                                   |            | <b>65,35</b>      | <b>55,79</b> | <b>238,42</b> | <b>1 725,92</b>                | <b>32,84</b>   |