

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

**МЕНЮ****10 сентября 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	195	7,51	8,46	23,92	203,05	0,94
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,85	3,98	16,68	123,54	0,74
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>16,21</b>	<b>16,88</b>	<b>65,73</b>	<b>482,40</b>	<b>1,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	123	0,61	0,12	12,41	52,83	2,46
<b>Итого</b>			<b>123</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>12,41</b>	<b>52,83</b>	<b>2,46</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,61	4,93	1,92	54,34	3,16
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	6,29	9,37	15,96	173,59	6,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,67	6,48	23,69	168,29	11,35
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	15,03	5,28	9,18	144,50	1,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,32	0,04	10,97	46,38	1,46
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>29,22</b>	<b>26,70</b>	<b>81,52</b>	<b>686,10</b>	<b>23,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,85	13,04	5,41	174,49	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	0,89	2,38	5,67	48,55	6,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,77	2,60	16,33	99,72	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,00</b>	<b>21,30</b>	<b>88,11</b>	<b>618,15</b>	<b>14,12</b>
<b>Всего</b>				<b>64,04</b>	<b>65,00</b>	<b>247,77</b>	<b>1 839,48</b>	<b>41,83</b>