

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

3 октября 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	6,22	7,51	20,34	174,78	0,78
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,48	0,27	61,22	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55/6/10	6,71	8,31	27,29	211,48	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,17	2,62	14,27	93,97	0,58
Итого			471	21,06	22,92	62,17	541,45	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,75	45,77	2,13
Итого			106	0,53	0,11	10,75	45,77	2,13
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,50	2,15	1,47	28,23	1,32
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,33	7,17	11,51	120,95	20,44
2012	304а	ПЛОВ	210	12,50	13,90	37,75	326,02	0,86
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,54	0,64	21,21	106,07	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
Итого			679	18,87	23,86	80,23	614,44	22,62
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,69	0,05	5,75	26,91	1,10
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,16	4,35	44,69	242,74	0,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	181	5,10	4,40	8,45	95,03	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,34	0,19	15,41	72,74	0,00
2008		ЯБЛОКО	107	0,43	0,43	10,48	50,24	10,69
Итого			444	14,72	9,42	84,78	487,66	12,83
Всего				55,18	56,31	237,93	1 689,32	38,94