

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

7 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	5,91	6,80	19,07	162,02	0,74
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	3,48	4,65	22,72	146,63	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,21	3,37	13,62	103,16	0,58
Итого			415	13,60	14,82	55,41	411,81	1,32
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,49	0,10	9,92	42,24	1,96
Итого			98	0,49	0,10	9,92	42,24	1,96
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,49	3,48	1,52	39,33	2,52
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,88	8,40	14,46	153,18	5,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,68	4,74	17,28	122,89	8,27
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,80	7,57	1,82	110,91	1,42
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,02	8,63	35,64	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00
Итого			665	19,59	24,69	59,55	541,15	18,24
Полдник								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,45	2,28	1,66	29,98	9,85
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	9,09	12,93	5,87	176,14	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,06	0,17	13,58	64,08	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,12	0,00	8,21	33,33	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,01	96,03	10,00
Итого			455	14,66	17,70	64,51	478,52	20,03
Всего				48,34	57,31	189,39	1 473,72	41,55