

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

21 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	5,86	6,94	18,26	159,97	0,78
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,99	4,56	19,48	130,95	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,07	3,32	14,28	104,50	0,62
Итого			410	12,92	14,82	52,02	395,42	1,40
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								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,53	3,10	1,68	36,66	2,77
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,21	6,84	14,07	127,53	11,71
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,24	4,31	6,77	111,25	1,12
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,09	5,27	20,32	141,43	9,81
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,17	0,12	13,67	57,45	1,55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,22	0,59	19,31	96,53	0,00
Итого			699	20,46	20,23	75,82	570,85	26,96
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,97	12,04	6,10	168,72	0,16
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,57	0,10	1,98	12,53	13,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,38	0,19	15,68	74,01	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,28	41,12	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2008		БАНАН	130	1,95	0,65	27,27	124,68	12,99
Итого			498	15,31	14,80	75,49	500,02	26,20
Всего				49,19	49,95	213,43	1 509,29	56,56