

Утверждаю

Заведующий

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

/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ**31 октября 2025 г.****Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	6,36	7,68	20,64	178,23	0,81
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	22	2,70	2,44	0,15	33,40	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60/5/10	7,06	8,18	29,24	219,50	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,41	2,72	15,43	100,52	0,58
Итого			457	19,53	21,02	65,46	531,65	1,39
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,54	0,11	10,92	46,48	2,16
Итого			108	0,54	0,11	10,92	46,48	2,16
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,58	1,40	39,52	2,30
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,10	9,69	9,72	147,62	19,00
2012	304а	ПЛОВ	205	14,97	15,15	35,36	337,67	0,90
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,11	0,03	9,35	38,68	0,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,75	0,68	22,50	112,51	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,47	0,20	16,25	76,68	0,00
Итого			714	26,85	29,33	94,58	752,68	23,04
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,62	0,05	5,25	24,53	0,99
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,62	5,94	51,82	287,22	0,20
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	184	5,17	4,45	8,55	96,19	0,96
2008		БАНАН	127	1,91	0,64	26,72	122,15	12,72
Итого			431	14,32	11,08	92,34	530,09	14,87
Всего				61,24	61,54	263,30	1 860,90	41,46