

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
14 ноября 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	5,73	6,70	18,30	157,18	0,73
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,11	2,43	13,96	90,79	0,52
Итого			445	17,53	18,85	57,53	471,89	1,25
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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,43	2,07	1,56	27,59	9,30
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,97	8,66	16,08	162,45	12,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,86	5,05	18,50	131,07	8,88
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,25	4,22	6,75	110,36	1,10
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,11	0,05	9,46	39,31	0,89
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			690	25,21	20,84	87,20	640,83	32,45
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,20	24,29	0,98
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,20	4,77	43,50	241,72	0,10
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		БАНАН	50	0,75	0,25	10,50	48,00	5,00
2008		ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
Итого			431	7,99	5,35	74,13	380,31	13,58
Всего				51,23	45,14	228,96	1 536,03	49,28