

Утверждаю

Заведующий

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

/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ

16 декабря 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	6,27	19,73	161,15	0,79
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,75	7,80	20,11	174,32	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,14	13,22	97,65	0,58
Итого			415	15,81	17,21	53,06	433,12	1,37
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,51	0,10	10,22	43,50	2,02
Итого			101	0,51	0,10	10,22	43,50	2,02
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,94	2,97	4,70	49,82	8,81
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,77	9,07	7,57	127,30	2,57
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,28	4,64	6,52	73,05	2,90
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	11,25	6,86	1,67	113,75	1,13
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,11	0,03	9,21	38,20	0,86
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			605	20,65	24,17	49,47	501,12	16,27
Полдник								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	70	0,97	2,99	5,34	52,51	2,15
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	11,71	5,26	161,84	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,19	0,00	8,19	34,24	0,75
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
2008		ПРЯНИК ТВОРОЖНЫЙ	55	2,75	4,95	36,85	203,50	0,00
Итого			520	16,53	20,34	91,69	619,14	13,06
Всего				53,50	61,82	204,44	1 596,88	32,72