

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

18 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	5,71	5,99	22,17	166,48	0,85
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/5/10	6,68	8,26	25,43	203,52	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,10	2,37	14,36	91,78	0,51
Итого			430	15,49	16,62	61,96	461,78	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,69	45,53	2,12
Итого			106	0,53	0,11	10,69	45,53	2,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,09	2,92	5,38	52,82	10,32
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,92	8,19	14,79	152,60	5,78
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	215	15,25	17,05	24,19	311,84	12,52
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,10	0,02	14,45	58,85	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,80	0,51	16,77	83,86	0,00
Итого			687	24,16	28,69	75,58	659,97	29,28
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,22	2,99	6,65	58,97	3,34
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,39	12,44	5,62	172,20	0,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,00	8,33	34,47	0,53
2008		БАНАН	96	1,44	0,48	20,17	92,21	9,61
2008		ВАФЛИ	21	0,59	0,70	16,37	74,96	0,00
Итого			477	14,33	16,73	67,18	480,17	13,66
Всего				54,51	62,15	215,41	1 647,45	46,42