

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарёва Н.Е./

МЕНЮ

30 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 | 3,55 | 4,57 | 22,47 | 145,27 | 0,10 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 190 | 3,21 | 3,25 | 20,18 | 123,64 | 0,13 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,00 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 10,75 | 16,07 | 57,45 | 418,36 | 0,23 |
| 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 35 | 0,34 | 1,98 | 1,04 | 24,10 | 0,91 |
| 2012 | 58 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 5,43 | 11,09 | 14,45 | 180,15 | 8,66 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 12,71 | 14,10 | 30,13 | 298,09 | 1,01 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,94 | 29,70 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,12 | 0,09 | 9,93 | 41,98 | 1,36 |
| Итого | | | 610 | 19,59 | 27,44 | 61,49 | 574,02 | 11,94 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 454 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 6,27 | 5,21 | 44,66 | 250,43 | 0,15 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,16 | 0,00 | 8,58 | 35,45 | 0,51 |
| Итого | | | 250 | 6,43 | 5,21 | 53,24 | 285,88 | 0,66 |
| Всего | | | | 37,27 | 48,82 | 182,28 | 1 321,26 | 14,83 |