

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

31 августа 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ( с пшеном)	180	4,3	3,9	15	113	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,1	1,7	11,3	69	0,4
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	31	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/5/10	5,1	7,4	17,8	160	0,1
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>13,9</b>	<b>15,2</b>	<b>44,2</b>	<b>373</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,5	7,1	9,7	119	11,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	13,7	15,1	19,2	268	9,9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56	2,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0,2	0,1	14	59	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,6	19,5	98	0
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>21,6</b>	<b>26,6</b>	<b>67,3</b>	<b>600</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	6,3	3,5	41,3	223	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,3	63	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/4	0,1		7,5	30	0,41
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
<b>Итого</b>			<b>318</b>	<b>10,6</b>	<b>6,5</b>	<b>84</b>	<b>438</b>	<b>0,51</b>
<b>Дополнительные блюда для уплотненного полдника</b>								
2008		БАНАН	177	2,7	0,9	37,1	170	17,7
<b>Итого</b>			<b>177</b>	<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,1</b>	<b>170</b>	<b>17,7</b>
<b>Всего</b>				<b>49,3</b>	<b>49,3</b>	<b>242,7</b>	<b>1624</b>	<b>46,81</b>