

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

1 сентября 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,7	6,7	18,2	157	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,8	31	0
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>8,8</b>	<b>11</b>	<b>46,1</b>	<b>320</b>	<b>0,7</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	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	14,4	12	27,8	282	18,4
2008	265	ПЛОВ	200	9,8	13,3	31,1	283	1,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	13,1	55	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>27,9</b>	<b>26</b>	<b>92,3</b>	<b>723</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	12,8	10,3	39,8	303	0,2
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>15,2</b>	<b>10,5</b>	<b>62,8</b>	<b>406</b>	<b>0,21</b>
<b>Дополнительные блюда для уплотненного полдника</b>								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>	<b>32,3</b>	<b>157</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>49,4</b>	<b>243,6</b>	<b>1649</b>	<b>35,61</b>