

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

19 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	18,4	158	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	17,3	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,1</b>	<b>13,7</b>	<b>55,8</b>	<b>397</b>	<b>1,3</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>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	15,1
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	10,2	12,8	14,4	214	15,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	1,6	4,1	6,6	69	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,1	51	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>18,7</b>	<b>22,1</b>	<b>83,6</b>	<b>612</b>	<b>32,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,9	11,1	5,2	156	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	6,1	3,7	74	3,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,8	14,2	79	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>13,6</b>	<b>19,2</b>	<b>47,9</b>	<b>419</b>	<b>3,5</b>
<b>Дополнительные блюда для уплотненного полдника</b>								
2008	423	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,4	0,4	15,8	71	4,2
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>36,8</b>	<b>222</b>	<b>14,2</b>
<b>Всего</b>				<b>50,3</b>	<b>60,5</b>	<b>234,2</b>	<b>1693</b>	<b>53,9</b>