

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

13 октября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,4	25,1	156	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	13,2	97	0,6
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>15,7</b>	<b>16,5</b>	<b>56,6</b>	<b>440</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	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,9	6	13,3	115	6,8
2008	265	ПЛОВ	200	12,7	13,6	30,5	296	1,1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,6	44	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,5</b>	<b>20,4</b>	<b>75,7</b>	<b>564</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,4	4,7	43,5	241	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,4</b>	<b>9,7</b>	<b>86,8</b>	<b>497</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>46,7</b>	<b>229,2</b>	<b>1544</b>	<b>31,6</b>