

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

11 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,5	5,3	17,1	139	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3	4,3	19,5	129	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,6	84	0,51
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,8</b>	<b>14,2</b>	<b>49,3</b>	<b>382</b>	<b>1,21</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	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	5,7	8,8	17,1	171	3,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	7,8	9,8	19,2	199	26,3
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		13,8	56	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>17,5</b>	<b>19,3</b>	<b>71,8</b>	<b>537</b>	<b>43</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	18,4	14,3	22,2	294	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>26,1</b>	<b>18,7</b>	<b>99,1</b>	<b>676</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>52,3</b>	<b>230,3</b>	<b>1638</b>	<b>64,01</b>