

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

9 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5,7	5,3	21	155	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	21	2,6	2,4	0,2	33	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55/5/10	6,8	8	27,4	210	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,1	2,6	13,6	92	0,63
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>18,2</b>	<b>18,3</b>	<b>62,2</b>	<b>490</b>	<b>1,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>44</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,9	51	9
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,5	11,5	13,2	190	7,3
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	85	15,2	11	2,2	169	2,3
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,7	0,7	22,4	112	0
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>31,1</b>	<b>30,5</b>	<b>79,4</b>	<b>720</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,8	5,9	53,4	293	0,2
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	181	5,1	4,4	8,4	95	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,5	73	0
2008		БАНАН	79	1,2	0,4	16,7	76	7,9
2008		ЯБЛОКО	52	0,2	0,2	5,1	25	5,2
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>15,7</b>	<b>11,1</b>	<b>99,1</b>	<b>562</b>	<b>14,3</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>60</b>	<b>251,1</b>	<b>1816</b>	<b>36,53</b>