

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

5 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ( с пшеном)	180	5,3	5,1	18,4	140	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	3,5	4,2	23,3	145	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,2	12	80	0,52
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>53,7</b>	<b>365</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	88	1,3	0,4	18,5	85	8,8
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>18,5</b>	<b>85</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,6	0,1	2	12	12,8
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,4	8,7	15,6	162	12,3
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,1	4,6	22,1	138	0
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	14,9	10	1,6	157	1,5
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1		9	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,9	99	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>26,4</b>	<b>24</b>	<b>70,2</b>	<b>605</b>	<b>27,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,7	5,9	47,4	270	0,2
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5	4,4	8,3	93	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,9	70	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>15</b>	<b>10,9</b>	<b>85,6</b>	<b>504</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>46,8</b>	<b>228</b>	<b>1559</b>	<b>49,32</b>