

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

20 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( гречневый)	180	5,8	5,5	17,6	144	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,5</b>	<b>14,4</b>	<b>51,9</b>	<b>398</b>	<b>1,2</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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,7	10,7	14,4	181	11,3
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,8	14,9	9,4	223	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5	18,3	130	8,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,3</b>	<b>31,3</b>	<b>77,3</b>	<b>699</b>	<b>33,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	9,9	10	21,7	218	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	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		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20,4</b>	<b>18,5</b>	<b>96</b>	<b>638</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>64,3</b>	<b>235,3</b>	<b>1778</b>	<b>47,9</b>