

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

30 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,6	6,6	27,4	197	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,4	25,1	156	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,6	84	0,51
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>13,3</b>	<b>13,4</b>	<b>65,1</b>	<b>437</b>	<b>0,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,4	49	8,6
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,3	8,1	13,8	166	9,63
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	10,6	6,9	9,3	154	7,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2,2	2,9	17,8	106	9
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,1	51	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,6</b>	<b>21,5</b>	<b>77,2</b>	<b>625</b>	<b>36,43</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	17,8	13,9	25,9	304	0,3
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		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>28,4</b>	<b>20,4</b>	<b>92,8</b>	<b>675</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>68,8</b>	<b>55,4</b>	<b>244,9</b>	<b>1779</b>	<b>48,94</b>