

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

3 ноября 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	16,1	13	28,6	298	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
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>405</b>	<b>23,2</b>	<b>22,1</b>	<b>69,5</b>	<b>574</b>	<b>0,8</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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,1	2,4	42	13,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,6	10,4	14,4	177	11,3
2008	265	ПЛОВ	200	14,5	18,3	31	347	1,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	48	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>25,1</b>	<b>32,5</b>	<b>78,8</b>	<b>713</b>	<b>28,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6	6,7	41,3	249	0,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
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	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,5</b>	<b>8,9</b>	<b>120,3</b>	<b>612</b>	<b>22,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,3</b>	<b>63,6</b>	<b>278,7</b>	<b>1942</b>	<b>53,2</b>