

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

10 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,7	6,7	18,2	157	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,4	25,1	156	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,1	105	0,6
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>15,7</b>	<b>16,5</b>	<b>58,5</b>	<b>448</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,8	10,2	10	157	21,6
2008	265	ПЛОВ	200	14,4	18,3	30,7	345	1,1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,8	45	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,6</b>	<b>32,8</b>	<b>76,2</b>	<b>701</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13,5	11,5	12,2	209	0,2
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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>23,2</b>	<b>17,5</b>	<b>63,3</b>	<b>508</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>64</b>	<b>66,9</b>	<b>207,9</b>	<b>1700</b>	<b>31,8</b>