

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

20 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5	5	17,4	135	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,7	1,5	10,7	63	0,31
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>15,4</b>	<b>16,1</b>	<b>53,3</b>	<b>422</b>	<b>1,11</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>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	4,5	50	9,5
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,3	12,9	12,9	204	7,6
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,9	10,8	1,7	163	0,9
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2	4,3	21,3	132	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>30,5</b>	<b>31,6</b>	<b>68,1</b>	<b>680</b>	<b>18,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,9	6	50,8	282	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	15	102	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>14,3</b>	<b>9,7</b>	<b>101,9</b>	<b>551</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>				<b>60,7</b>	<b>57,5</b>	<b>233,4</b>	<b>1696</b>	<b>32,61</b>