

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

21 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,3	5	19,2	144	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,7	4,4	24,3	152	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,6	84	0,51
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,3</b>	<b>14</b>	<b>56,2</b>	<b>410</b>	<b>1,21</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	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6,1	10,7	12	169	12,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,9	15,1	3,1	196	1,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,3	5,1	19,2	140	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,3	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>26,4</b>	<b>34,7</b>	<b>66,8</b>	<b>689</b>	<b>29,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	18,1	12,8	18,6	265	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,2	3,2	7,3	63	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>29,2</b>	<b>22,9</b>	<b>78,6</b>	<b>641</b>	<b>8,3</b>
<b>Всего</b>				<b>70,4</b>	<b>71,7</b>	<b>211,7</b>	<b>1783</b>	<b>40,61</b>