

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

1 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( гречневый)	180	6,5	6,2	20,4	164	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	2,8	16,1	105	0,6
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>15,7</b>	<b>15,5</b>	<b>56,7</b>	<b>432</b>	<b>1,4</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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,7	10,3	15,2	179	22,5
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,8	14,8	9,7	224	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5	18,3	130	8,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		13,1	53	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>25,9</b>	<b>30,7</b>	<b>76,6</b>	<b>689</b>	<b>33,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	6,3	9,2	43	279	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
2008		ВАФЛИ	60	1,7	2	46,4	212	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>11,8</b>	<b>11,9</b>	<b>133,1</b>	<b>688</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>58,2</b>	<b>276,5</b>	<b>1852</b>	<b>47,3</b>