

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

5 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>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5	5	17,1	134	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,1	2,6	13	89	0,62
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,6</b>	<b>14,1</b>	<b>50,3</b>	<b>385</b>	<b>1,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,3	0,1	5,1	22	1
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>22</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3	4,9	49	2,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,4	10,2	10,2	154	4,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	5	13,4	113	27
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,4	16,2	10	239	0
2012	376	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>680</b>	<b>26,2</b>	<b>35,1</b>	<b>69,1</b>	<b>699</b>	<b>35,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	17,8	11,8	18,6	254	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	5,5	46	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>26,7</b>	<b>20,4</b>	<b>57</b>	<b>522</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>66,8</b>	<b>69,7</b>	<b>181,5</b>	<b>1628</b>	<b>38,72</b>