

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

13 декабря 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        | 5,3               | 5,1         | 19,5         | 145                            | 0,7            |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                       | 20         | 2,4               | 2,2         | 0,1          | 30                             | 0              |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ          | 180        | 2,9               | 2,4         | 12,7         | 85                             | 0,52           |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                   | 40/5/10    | 5,5               | 7,3         | 20,1         | 170                            | 0,1            |
| <b>Итого</b>       |               |                                     | <b>435</b> | <b>16,1</b>       | <b>17</b>   | <b>52,4</b>  | <b>430</b>                     | <b>1,32</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                     |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               |               | БАНАН                               | 100        | 1,5               | 0,5         | 21           | 96                             | 10             |
| <b>Итого</b>       |               |                                     | <b>100</b> | <b>1,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>21</b>    | <b>96</b>                      | <b>10</b>      |
| <b>Обед</b>        |               |                                     |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ   | 40         | 0,4               | 1,9         | 1,1          | 24                             | 0,9            |
| 2012               | 80            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый | 180        | 6,6               | 9,9         | 15,7         | 179                            | 5,8            |
| 2012               | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                     | 200        | 13,7              | 15,6        | 14,5         | 254                            | 20             |
| 2012               | 375           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД               | 180        | 0,1               |             | 8,9          | 36                             | 0,6            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50         | 3,3               | 0,6         | 19,8         | 99                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |                                     | <b>650</b> | <b>24,1</b>       | <b>28</b>   | <b>60</b>    | <b>592</b>                     | <b>27,3</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |                                     |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                | 120        | 16,5              | 14          | 13           | 246                            | 0,2            |
| 2012               | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)             | 50         | 0,8               | 2,2         | 3,8          | 39                             | 0,1            |
| 2012               | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180        | 3,8               | 3,2         | 13,2         | 97                             | 0,6            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30         | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                             | 0              |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ                             | 30         | 2,2               | 2,8         | 21,9         | 122                            | 0              |
| 2008               |               | ЯБЛОКО                              | 100        | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                             | 10             |
| <b>Итого</b>       |               |                                     | <b>510</b> | <b>26</b>         | <b>22,8</b> | <b>76,8</b>  | <b>622</b>                     | <b>10,9</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |                                     |            | <b>67,7</b>       | <b>68,3</b> | <b>210,2</b> | <b>1740</b>                    | <b>49,52</b>   |