

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

14 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,9	5	14,2	122	0,6
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	2,6	2,2	14	87	0,51
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13</b>	<b>13,7</b>	<b>48,4</b>	<b>371</b>	<b>1,11</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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,1	11,2	13,1	181	11,9
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,3	16,2	4	210	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	5	20	136	9,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>25,7</b>	<b>33</b>	<b>70,4</b>	<b>680</b>	<b>22,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,7	7,2	8,1	163	9,1
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,8	31	0
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>15,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,3</b>	<b>383</b>	<b>20</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>57,1</b>	<b>176,2</b>	<b>1456</b>	<b>44,71</b>