

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 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	180	4,3	4,4	14,9	118	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	12,2	79	0,52
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,5	7,3	20,1	170	0,1
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,9</b>	<b>16,1</b>	<b>47,3</b>	<b>398</b>	<b>1,22</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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,4	4,1	41	1,9
2012		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	35	4,9	4,4	0,3	61	0,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,6	8,8	25,7	232	7,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,2	14,9	20,4	268	10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>74,1</b>	<b>712</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,3	1,9	0,8	23	0,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	9,9	6,6	13,6	164	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8	33	0,51
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>14,4</b>	<b>10,1</b>	<b>60</b>	<b>401</b>	<b>7,81</b>
<b>Всего</b>				<b>63,8</b>	<b>57,7</b>	<b>202,4</b>	<b>1607</b>	<b>38,63</b>