

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

29 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              | 69            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшениный           | 180        | 5,4               | 5,3         | 17,5         | 140                           | 0,7            |
| 2012              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | 20         | 2,4               | 2,2         | 0,1          | 30                            | 0              |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                      | 40/5       | 3,1               | 4,3         | 20,1         | 132                           | 0              |
| 2012              | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ               | 180        | 2,6               | 2,2         | 12,2         | 79                            | 0,52           |
| 2008              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 50/5/10    | 6,2               | 7,8         | 24,6         | 195                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>490</b> | <b>19,7</b>       | <b>21,8</b> | <b>74,5</b>  | <b>576</b>                    | <b>1,32</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              |               | БАНАН                                    | 50         | 0,8               | 0,3         | 10,5         | 48                            | 5              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>50</b>  | <b>0,8</b>        | <b>0,3</b>  | <b>10,5</b>  | <b>48</b>                     | <b>5</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 40         | 0,7               | 1,9         | 3,9          | 37                            | 7,3            |
| 2012              | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180        | 1,8               | 5,5         | 12,3         | 107                           | 3,9            |
| 2008              | 324           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                      | 130        | 2,7               | 4,4         | 28,4         | 164                           | 0              |
| 2008              | 229           | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                   | 80         | 14,9              | 9,8         | 1,6          | 154                           | 0,8            |
| 2012              | 376           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 180        | 0,2               | 0,1         | 10,6         | 44                            | 1,3            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50         | 3,8               | 0,3         | 25,1         | 118                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>660</b> | <b>24,1</b>       | <b>22</b>   | <b>81,9</b>  | <b>624</b>                    | <b>13,3</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                         | 60         | 0,7               | 0,1         | 6,8          | 31                            | 1,2            |
| 2012              | 473           | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                         | 70         | 6,4               | 6,9         | 41,7         | 253                           | 0,1            |
| 2012              | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180/8/5    | 0,1               |             | 8            | 33                            | 0,51           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30         | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                            | 0              |
| 2008              |               | ЯБЛОКО                                   | 60         | 0,2               | 0,2         | 5,9          | 28                            | 6              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>413</b> | <b>9,7</b>        | <b>7,4</b>  | <b>77,5</b>  | <b>416</b>                    | <b>7,81</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>54,3</b>       | <b>51,5</b> | <b>244,4</b> | <b>1664</b>                   | <b>27,43</b>   |