

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

10 января 2024 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	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		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	60	0,9	3	4,9	49	2,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,1	8,8	9,8	137	4,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	5	13,4	113	27
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,2	14,6	11,4	221	0,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1		8,7	35	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,6</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>654</b>	<b>34,8</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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
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>64,4</b>	<b>67</b>	<b>196,3</b>	<b>1657</b>	<b>47,32</b>