

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

11 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,9	13,5	5,2	178	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8,1	34	0,72
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>13,2</b>	<b>23,1</b>	<b>38</b>	<b>415</b>	<b>5,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6,6	9,7	17,5	183	4,3
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,2	16,2	10,7	240	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5	19,5	134	9,5
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1		13,3	53	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>26,4</b>	<b>33,4</b>	<b>81,9</b>	<b>733</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	17,8	15,6	18,1	287	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	86	0,5
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>22,9</b>	<b>18,9</b>	<b>64,9</b>	<b>526</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>62,9</b>	<b>75,8</b>	<b>194,6</b>	<b>1721</b>	<b>31,42</b>