

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

15 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	7,8	8,2	27,4	215	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,7	4,4	24,3	152	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	12,2	79	0,52
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,1</b>	<b>14,8</b>	<b>63,9</b>	<b>446</b>	<b>0,52</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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	7,7	7,7	12,2	149	6,71
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,9	15,1	3	196	1,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>28,7</b>	<b>32,3</b>	<b>69,6</b>	<b>685</b>	<b>10,11</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24	1
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с соусом молочным	100/50	16,5	15,5	22,2	298	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>26,6</b>	<b>22,9</b>	<b>72,6</b>	<b>609</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>69,8</b>	<b>70,4</b>	<b>215,9</b>	<b>1787</b>	<b>22,83</b>