

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

8 февраля 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               | 69            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                | 180        | 5,34              | 5,12         | 16,01         | 132,10                         | 0,65           |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 20         | 2,45              | 2,22         | 0,14          | 30,30                          | 0,00           |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ           | 180        | 3,25              | 2,67         | 12,23         | 86,63                          | 0,60           |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 40/5/10    | 5,36              | 7,41         | 19,51         | 166,79                         | 0,07           |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>435</b> | <b>16,40</b>      | <b>17,42</b> | <b>47,89</b>  | <b>415,82</b>                  | <b>1,32</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                      |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 100        | 0,50              | 0,10         | 9,90          | 43,00                          | 2,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>100</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>9,90</b>   | <b>43,00</b>                   | <b>2,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |                                      |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 50         | 0,74              | 1,98         | 3,99          | 37,18                          | 7,19           |
| 2012               | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 180        | 12,94             | 10,12        | 25,16         | 246,47                         | 7,28           |
| 2012               | 276           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 200        | 15,60             | 17,77        | 20,18         | 303,12                         | 9,98           |
| 2012               | 376           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 180        | 0,00              | 0,00         | 7,74          | 30,96                          | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50         | 3,30              | 0,60         | 19,80         | 99,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>660</b> | <b>32,58</b>      | <b>30,47</b> | <b>76,87</b>  | <b>716,73</b>                  | <b>24,45</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                      |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 454           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70         | 6,02              | 8,27         | 36,73         | 245,08                         | 0,12           |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 180        | 5,06              | 4,37         | 8,38          | 94,28                          | 0,94           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                          | 0,00           |
| 2008               |               | ЯБЛОКО                               | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 10,00          |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>380</b> | <b>13,77</b>      | <b>13,23</b> | <b>69,96</b>  | <b>457,41</b>                  | <b>11,06</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |                                      |            | <b>63,25</b>      | <b>61,22</b> | <b>204,62</b> | <b>1 632,96</b>                | <b>38,83</b>   |