

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

19 февраля 2024 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	3,31	4,19	27,29	159,87	0,12
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,52	1,65	15,85	84,43	0,10
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,50</b>	<b>15,54</b>	<b>68,41</b>	<b>467,91</b>	<b>0,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,88	2,96	5,36	52,17	8,72
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,01	12,05	11,58	190,77	6,30
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	13,67	11,41	1,15	161,67	0,64
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,71	3,59	28,45	156,93	0,00
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>715</b>	<b>29,57</b>	<b>30,61</b>	<b>74,08</b>	<b>691,50</b>	<b>15,66</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,14	6,00	47,17	267,00	0,16
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	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>13,81</b>	<b>10,88</b>	<b>78,44</b>	<b>469,93</b>	<b>9,10</b>
<b>Всего</b>				<b>57,38</b>	<b>57,13</b>	<b>231,03</b>	<b>1 672,34</b>	<b>27,05</b>