

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

21 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	13,48	5,25	177,59	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,16	0,00	8,11	33,80	0,69
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>16,35</b>	<b>26,30</b>	<b>43,11</b>	<b>476,10</b>	<b>5,12</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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,35	1,99	1,06	24,27	0,95
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6,51	9,67	17,11	181,29	4,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,86	4,96	19,47	134,15	9,46
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,98	9,72	6,47	172,89	0,77
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,09	0,02	13,34	54,32	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>28,09</b>	<b>26,96</b>	<b>77,25</b>	<b>665,92</b>	<b>15,87</b>
<b>Полдник</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	125	8,73	7,86	22,92	198,36	0,06
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,93	2,24	5,44	45,70	0,13
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>16,19</b>	<b>14,21</b>	<b>84,19</b>	<b>533,77</b>	<b>10,66</b>
<b>Всего</b>				<b>61,13</b>	<b>67,57</b>	<b>214,65</b>	<b>1 718,79</b>	<b>33,65</b>