

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

29 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 гречневый	180	4,91	4,95	14,24	121,86	0,64
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,27</b>	<b>13,73</b>	<b>47,98</b>	<b>369,84</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,35	1,99	1,06	24,27	0,95
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,10	10,27	12,91	169,23	11,79
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,39	16,12	3,97	210,18	0,45
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,86	4,96	19,47	134,15	9,46
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	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>25,09</b>	<b>33,96</b>	<b>70,55</b>	<b>691,15</b>	<b>23,26</b>
<b>Полдник</b>								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	110	14,27	7,60	9,32	178,65	10,32
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,25	0,03	0,53	4,07	1,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>16,73</b>	<b>8,42</b>	<b>45,36</b>	<b>342,61</b>	<b>13,02</b>
<b>Всего</b>				<b>55,49</b>	<b>56,51</b>	<b>173,69</b>	<b>1 450,60</b>	<b>47,39</b>