

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

6 марта 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,84	11,69	5,14	153,06	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>388</b>	<b>14,36</b>	<b>24,51</b>	<b>43,00</b>	<b>451,57</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	6,45	9,66	16,67	179,24	3,86
2008	265	ПЛОВ	200	18,30	18,97	27,30	352,92	1,20
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>650</b>	<b>28,49</b>	<b>31,24</b>	<b>78,17</b>	<b>709,75</b>	<b>6,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	16,09	14,52	17,85	269,22	0,29
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
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>20,45</b>	<b>16,82</b>	<b>41,38</b>	<b>402,13</b>	<b>0,76</b>
<b>Всего</b>				<b>63,80</b>	<b>72,67</b>	<b>172,65</b>	<b>1 606,45</b>	<b>14,50</b>