

Утверждаю

Заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

11 марта 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	7,74	8,12	27,38	214,72	0,04
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,65	2,18	12,17	79,55	0,49
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,13</b>	<b>14,73</b>	<b>63,93</b>	<b>446,53</b>	<b>0,53</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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	7,69	7,63	11,44	145,24	6,27
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,87	5,28	21,97	154,59	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,89	14,63	2,49	189,19	1,14
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>700</b>	<b>28,58</b>	<b>31,69</b>	<b>68,31</b>	<b>673,59</b>	<b>9,69</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с соусом молочным	100/50	15,60	15,08	22,13	289,40	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,83	37,54	7,99
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>26,22</b>	<b>22,31</b>	<b>90,89</b>	<b>675,27</b>	<b>9,21</b>
<b>Всего</b>				<b>69,43</b>	<b>68,83</b>	<b>233,23</b>	<b>1 838,39</b>	<b>21,43</b>