

Утверждаю

и.о. заведующего  
МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"  
\_\_\_\_\_ /Малько Н.Л./

## МЕНЮ

21 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,31	4,47	15,05	118,22	0,55
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	13,49	85,55	0,47
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,45	7,42	20,11	169,63	0,07
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>15,07</b>	<b>16,31</b>	<b>48,79</b>	<b>404,05</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	6,02	9,71	12,53	161,61	4,13
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	145	3,62	5,11	14,24	119,71	31,38
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	15,18	17,46	11,06	261,84	0,38
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>660</b>	<b>28,32</b>	<b>32,91</b>	<b>65,80</b>	<b>676,37</b>	<b>37,14</b>
<b>Полдник</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,29	1,98	0,82	22,89	0,77
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,65	7,27	9,62	168,35	9,09
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>16,47</b>	<b>10,83</b>	<b>66,22</b>	<b>446,45</b>	<b>19,86</b>
<b>Всего</b>				<b>60,36</b>	<b>60,15</b>	<b>190,71</b>	<b>1 569,87</b>	<b>60,09</b>