

Утверждаю

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

## МЕНЮ

26 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,85	5,99	18,61	152,77	0,75
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,99	4,37	19,51	129,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,44	2,89	13,01	92,79	0,57
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,28</b>	<b>13,25</b>	<b>51,13</b>	<b>374,85</b>	<b>1,32</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	60	0,53	2,01	1,43	27,09	1,40
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	8,20	11,34	11,31	180,07	6,10
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,02	9,18	6,63	168,99	0,81
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,08	10,11	42,41	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>29,89</b>	<b>27,61</b>	<b>77,74</b>	<b>681,75</b>	<b>9,42</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,82	10,91	5,23	154,36	0,16
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,04	3,04	5,53	53,90	2,82
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	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		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,63</b>	<b>16,02</b>	<b>48,17</b>	<b>391,67</b>	<b>2,98</b>
<b>Всего</b>				<b>56,30</b>	<b>56,98</b>	<b>187,14</b>	<b>1 491,27</b>	<b>15,72</b>