

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

| 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               | 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>   |