

Утверждаю

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

## МЕНЮ 10 апреля 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               | 92            | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ                 | 180        | 5,31              | 5,03         | 19,48         | 144,70                         | 0,70           |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                       | 20         | 2,45              | 2,22         | 0,14          | 30,30                          | 0,00           |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ          | 180        | 2,93              | 2,43         | 12,64         | 84,79                          | 0,54           |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                   | 40/5/10    | 5,45              | 7,42         | 20,11         | 169,63                         | 0,07           |
| <b>Итого</b>       |               |                                     | <b>435</b> | <b>16,14</b>      | <b>17,10</b> | <b>52,37</b>  | <b>429,42</b>                  | <b>1,31</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               | 55            | ИКРА ОВОЩНАЯ                        | 60         | 0,88              | 2,49         | 4,58          | 44,71                          | 2,15           |
| 2012               | 80            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый | 180        | 5,85              | 9,11         | 16,33         | 170,73                         | 6,02           |
| 2012               | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                     | 200        | 14,16             | 16,05        | 13,12         | 255,08                         | 21,41          |
| 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>670</b> | <b>24,19</b>      | <b>28,25</b> | <b>61,57</b>  | <b>600,48</b>                  | <b>29,58</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                     |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                | 120        | 16,51             | 13,73        | 15,79         | 255,67                         | 0,17           |
| 2012               | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)             | 50         | 0,83              | 2,22         | 3,80          | 38,59                          | 0,13           |
| 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               |               | ПЕЧЕНЬЕ                             | 30         | 2,22              | 2,82         | 21,93         | 122,10                         | 0,00           |
| 2008               |               | ЯБЛОКО                              | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 10,00          |
| <b>Итого</b>       |               |                                     | <b>510</b> | <b>27,31</b>      | <b>23,73</b> | <b>74,75</b>  | <b>628,69</b>                  | <b>11,24</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |                                     |            | <b>68,14</b>      | <b>69,18</b> | <b>198,79</b> | <b>1 701,59</b>                | <b>44,13</b>   |