

Утверждаю

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

## МЕНЮ

15 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        | 4,37              | 4,78         | 22,71         | 151,43                         | 0,45           |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                             | 20         | 2,45              | 2,22         | 0,14          | 30,30                          | 0,00           |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ               | 180        | 1,52              | 1,65         | 14,88         | 80,56                          | 0,10           |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 50/5/10    | 6,22              | 7,48         | 25,13         | 193,31                         | 0,07           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>445</b> | <b>14,56</b>      | <b>16,13</b> | <b>62,86</b>  | <b>455,60</b>                  | <b>0,62</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               | 34            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ       | 60         | 0,92              | 3,01         | 4,71          | 49,78                          | 2,29           |
| 2012               | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/35     | 9,17              | 12,09        | 12,59         | 195,66                         | 7,04           |
| 2012               | 247           | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                 | 80         | 14,94             | 10,00        | 1,40          | 154,97                         | 0,83           |
| 2008               | 324           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                      | 130        | 2,71              | 3,59         | 28,45         | 156,93                         | 0,00           |
| 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>715</b> | <b>31,04</b>      | <b>29,29</b> | <b>74,69</b>  | <b>687,30</b>                  | <b>10,16</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 454           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА     | 70         | 6,16              | 6,00         | 50,37         | 279,89                         | 0,17           |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 180        | 5,06              | 4,37         | 8,38          | 94,28                          | 0,94           |
| 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               |               | БАНАН                                    | 100        | 1,50              | 0,50         | 21,00         | 96,00                          | 10,00          |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>480</b> | <b>15,41</b>      | <b>11,46</b> | <b>104,60</b> | <b>588,22</b>                  | <b>21,11</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>61,51</b>      | <b>56,98</b> | <b>252,25</b> | <b>1 774,12</b>                | <b>33,89</b>   |