

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

22 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165/15	8,40	8,65	29,21	229,52	0,05
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,77	4,70	24,66	156,04	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,61	2,15	12,11	78,85	0,48
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14,78</b>	<b>15,50</b>	<b>65,98</b>	<b>464,41</b>	<b>0,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,52	0,10	10,57	45,01	2,09
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>10,57</b>	<b>45,01</b>	<b>2,09</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,90	3,33	4,85	53,18	2,34
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	9,82	8,86	13,06	171,13	7,29
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,95	5,56	22,34	158,95	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,57	14,88	2,67	190,90	1,12
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	11,03	46,74	1,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>30,70</b>	<b>33,34</b>	<b>73,75</b>	<b>719,90</b>	<b>12,21</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с соусом молочным	110/50	19,08	16,94	27,67	342,72	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,32	0,19	15,23	71,85	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5,00	4,31	8,26	92,97	0,92
2008		ПРЯНИКИ	87	5,11	4,07	65,00	317,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>31,51</b>	<b>25,51</b>	<b>116,16</b>	<b>824,74</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего</b>				<b>77,51</b>	<b>74,45</b>	<b>266,46</b>	<b>2 054,06</b>	<b>16,06</b>