

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

14 мая 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               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 20         | 2,45              | 2,22         | 0,14          | 30,30                          | 0,00           |
| 2012               | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180        | 4,95              | 4,91         | 17,18         | 133,55                         | 0,68           |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                   | 40/5       | 3,08              | 4,38         | 20,11         | 132,13                         | 0,00           |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ           | 180        | 3,16              | 2,62         | 13,00         | 88,98                          | 0,58           |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>425</b> | <b>13,64</b>      | <b>14,13</b> | <b>50,43</b>  | <b>384,96</b>                  | <b>1,26</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               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                      | 60         | 0,83              | 2,97         | 4,87          | 49,38                          | 2,28           |
| 2012               | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ             | 180        | 5,41              | 10,13        | 10,15         | 153,70                         | 4,48           |
| 2012               | 282           | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ  | 80         | 13,43             | 16,17        | 10,69         | 241,75                         | 0,39           |
| 2008               | 131           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 130        | 3,10              | 5,05         | 11,73         | 106,50                         | 26,99          |
| 2012               | 376           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 180        | 0,16              | 0,11         | 10,71         | 45,28                          | 1,39           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50         | 3,30              | 0,60         | 19,80         | 99,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>680</b> | <b>26,23</b>      | <b>35,03</b> | <b>67,95</b>  | <b>695,61</b>                  | <b>35,53</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                      |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               |               | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)          | 120        | 17,79             | 11,70        | 18,67         | 254,52                         | 0,18           |
| 2012               | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)              | 50         | 0,93              | 2,24         | 5,44          | 45,70                          | 0,13           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20         | 1,53              | 0,12         | 10,04         | 47,36                          | 0,00           |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 180        | 5,06              | 4,37         | 8,38          | 94,28                          | 0,94           |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ                              | 20         | 1,48              | 1,88         | 14,62         | 81,40                          | 0,00           |
| 2008               |               | БАНАН                                | 100        | 1,50              | 0,50         | 21,00         | 96,00                          | 10,00          |
| <b>Итого</b>       |               |                                      | <b>490</b> | <b>28,29</b>      | <b>20,81</b> | <b>78,15</b>  | <b>619,26</b>                  | <b>11,25</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |                                      |            | <b>68,66</b>      | <b>70,07</b> | <b>206,63</b> | <b>1 742,83</b>                | <b>50,04</b>   |