

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"  
 \_\_\_\_\_ /Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

11 июля 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ( с пшеном)	180	5,61	5,39	19,58	150,15	0,73
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,11	2,43	13,96	90,79	0,52
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>17,39</b>	<b>17,52</b>	<b>58,81</b>	<b>464,55</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	1,69	3,63	33,16	7,80
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	13,45	8,64	26,43	240,61	16,04
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,91	5,69	12,86	110,90	20,00
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	11,83	13,87	9,62	210,34	0,37
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,42	0,05	12,16	51,91	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>31,67</b>	<b>30,54</b>	<b>84,50</b>	<b>745,92</b>	<b>46,13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,82	11,88	5,23	163,08	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,07	3,22	6,47	60,06	14,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,09	0,00	7,96	32,67	0,49
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>12,67</b>	<b>15,69</b>	<b>44,51</b>	<b>373,86</b>	<b>25,36</b>
<b>Всего</b>				<b>62,23</b>	<b>63,85</b>	<b>197,92</b>	<b>1 627,33</b>	<b>74,81</b>