

Утверждаю

заведующий

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

## МЕНЮ

21 августа 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	190	7,43	6,94	24,09	189,61	0,92
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55/5	4,42	4,49	28,89	173,57	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,90	3,28	18,60	120,29	0,72
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,22</b>	<b>16,95</b>	<b>71,72</b>	<b>514,03</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	88	0,44	0,09	8,84	37,63	1,75
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>0,44</b>	<b>0,09</b>	<b>8,84</b>	<b>37,63</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	65	0,73	2,63	2,61	38,59	15,68
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,09	9,38	13,17	161,86	7,70
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,24	7,53	6,37	153,91	0,94
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,17	5,15	20,60	141,72	9,90
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,10	0,02	12,16	49,57	0,64
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,29	0,78	25,74	128,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>29,62</b>	<b>25,49</b>	<b>80,65</b>	<b>674,35</b>	<b>34,86</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	25,08	14,69	17,44	307,47	0,27
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,63	1,42	4,22	32,13	0,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,34	2,67	13,69	92,86	0,57
2008		ЯБЛОКО	125	0,50	0,50	12,29	58,96	12,54
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>32,22</b>	<b>19,50</b>	<b>65,20</b>	<b>574,31</b>	<b>13,46</b>
<b>Всего</b>				<b>80,50</b>	<b>62,03</b>	<b>226,41</b>	<b>1 800,32</b>	<b>51,71</b>