

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

10 сентября 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,73	6,70	18,30	157,18	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	15,10	104,73	0,57
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,38</b>	<b>14,25</b>	<b>58,53</b>	<b>417,72</b>	<b>1,30</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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13	2,28
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	6,46	9,75	16,26	178,71	6,03
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,13	7,42	12,68	126,83	19,47
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,70	8,68	4,59	154,98	0,79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>27,04</b>	<b>30,00</b>	<b>62,46</b>	<b>629,61</b>	<b>28,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,82	12,67	5,24	170,33	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,70	3,12	4,16	47,98	4,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/4	0,10	0,00	9,94	40,81	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>14,46</b>	<b>19,12</b>	<b>65,46</b>	<b>495,61</b>	<b>15,52</b>
<b>Всего</b>				<b>55,38</b>	<b>63,47</b>	<b>196,55</b>	<b>1 585,94</b>	<b>47,39</b>