

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

12 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ( с пшеном)	180	4,86	4,43	17,14	128,88	0,64
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	3,24	3,80	21,18	131,86	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,51	2,11	11,09	73,98	0,46
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,61</b>	<b>10,34</b>	<b>49,41</b>	<b>334,72</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,59	0,12	11,90	50,68	2,36
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>11,90</b>	<b>50,68</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	25	0,20	2,11	0,63	22,18	1,04
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,93	10,25	14,24	173,35	15,87
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	145	2,80	0,56	22,18	105,28	20,16
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	15,02	10,57	2,67	166,30	3,70
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,22	0,15	11,84	50,89	1,99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,51	16,69	83,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>662</b>	<b>26,95</b>	<b>24,15</b>	<b>68,25</b>	<b>601,44</b>	<b>42,76</b>
<b>Полдник</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,37	2,13	1,11	25,79	0,98
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,62	7,40	8,94	166,67	9,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,15	12,54	59,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,09	0,00	7,82	32,12	0,49
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,59	2,01	15,66	87,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>16,98</b>	<b>12,09</b>	<b>55,87</b>	<b>417,99</b>	<b>20,47</b>
<b>Всего</b>				<b>55,13</b>	<b>46,70</b>	<b>185,43</b>	<b>1 404,83</b>	<b>66,69</b>