

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

23 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,59	6,65	27,38	196,54	0,03
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,87	2,43	12,53	84,06	0,53
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>13,31</b>	<b>13,52</b>	<b>65,04</b>	<b>436,41</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	2,97	4,87	49,38	2,28
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,65	12,85	15,97	218,11	15,01
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	18,41	9,36	16,06	242,06	12,68
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,10	0,03	10,99	45,13	0,76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>32,29</b>	<b>25,81</b>	<b>67,69</b>	<b>653,68</b>	<b>30,73</b>
<b>Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,51	11,61	18,43	251,66	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,98	2,64	7,72	58,69	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>28,46</b>	<b>22,03</b>	<b>81,31</b>	<b>644,78</b>	<b>11,25</b>
<b>Всего</b>				<b>74,55</b>	<b>61,46</b>	<b>223,84</b>	<b>1 776,58</b>	<b>43,34</b>