

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

19 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	5,67	5,55	19,54	151,75	0,74
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55/5/10	6,65	7,52	27,97	206,70	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,13	2,46	13,80	90,64	0,53
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,45</b>	<b>15,53</b>	<b>61,31</b>	<b>449,09</b>	<b>1,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	71	0,36	0,07	7,21	30,71	1,43
<b>Итого</b>			<b>71</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>7,21</b>	<b>30,71</b>	<b>1,43</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,14	4,76	42,50	8,79
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	14,73	9,03	28,95	259,75	16,37
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	13,96	16,45	19,46	282,19	10,59
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,57	44,73	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,72	0,68	22,35	111,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>33,50</b>	<b>28,41</b>	<b>86,09</b>	<b>740,90</b>	<b>37,14</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	11,55	5,27	160,36	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	75	0,85	3,04	5,32	52,83	6,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,56	0,21	16,85	79,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,09	0,00	7,81	32,09	0,49
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,64	2,08	16,19	90,12	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>14,37</b>	<b>17,28</b>	<b>61,24</b>	<b>461,89</b>	<b>16,90</b>
<b>Всего</b>				<b>63,68</b>	<b>61,29</b>	<b>215,85</b>	<b>1 682,59</b>	<b>56,81</b>