

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

26 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	5,61	5,39	19,58	150,15	0,73
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>415</b>	<b>12,33</b>	<b>12,26</b>	<b>57,24</b>	<b>390,02</b>	<b>1,26</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	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,62	10,26	11,97	162,97	6,29
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,87	10,49	2,12	162,41	2,61
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,09	10,28	43,27	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>26,88</b>	<b>25,49</b>	<b>65,36</b>	<b>600,78</b>	<b>30,39</b>
<b>Полдник</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	1,99	1,09	24,44	0,96
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,65	7,27	8,16	162,54	9,09
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		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>15,80</b>	<b>9,85</b>	<b>44,04</b>	<b>345,84</b>	<b>20,73</b>
<b>Всего</b>				<b>55,51</b>	<b>47,70</b>	<b>176,74</b>	<b>1 379,64</b>	<b>54,38</b>