

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

11 октября 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( гречневый)	180	5,81	5,43	18,40	146,67	0,72
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	21	2,65	2,40	0,15	32,70	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,08	2,38	14,69	93,13	0,51
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>14,62</b>	<b>14,59</b>	<b>53,35</b>	<b>404,63</b>	<b>1,23</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,67</b>	<b>0,13</b>	<b>13,47</b>	<b>57,33</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,66	3,12	2,42	41,83	14,11
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	9,24	12,71	15,31	213,00	18,93
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	75	12,92	14,53	9,97	221,95	0,34
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,29	3,70	27,38	160,16	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,17	0,04	16,53	68,14	1,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,48	0,63	20,85	104,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>30,76</b>	<b>34,73</b>	<b>92,46</b>	<b>809,35</b>	<b>34,67</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,52	6,10	50,52	282,90	0,18
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	166	4,67	4,03	7,73	86,92	0,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		ЯБЛОКО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>276</b>	<b>15,78</b>	<b>13,27</b>	<b>73,30</b>	<b>477,25</b>	<b>1,07</b>
<b>Всего</b>				<b>61,83</b>	<b>62,72</b>	<b>232,58</b>	<b>1 748,56</b>	<b>39,64</b>