

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>   |