

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

10 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>								
2012	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ( с пшеном)	180	6,07	5,62	21,11	160,20	0,79
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55/5	4,04	4,46	26,38	161,73	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,12	2,64	13,66	91,58	0,57
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,23</b>	<b>12,72</b>	<b>61,15</b>	<b>413,51</b>	<b>1,36</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,73	45,69	2,13
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>0,53</b>	<b>0,11</b>	<b>10,73</b>	<b>45,69</b>	<b>2,13</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,99	1,20	24,16	1,98
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,75	10,39	12,40	166,46	6,55
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,24	9,29	2,15	137,26	9,75
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,18</b>	<b>22,77</b>	<b>63,22</b>	<b>552,33</b>	<b>36,28</b>
<b>Полдник</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,27	1,98	0,78	22,50	0,71
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	105	13,66	7,47	8,16	169,70	9,86
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,00	41,64	1,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,43	0,20	15,99	75,49	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		ЯБЛОКО	13	0,05	0,05	1,29	6,21	1,32
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>18,83</b>	<b>12,66</b>	<b>36,22</b>	<b>351,92</b>	<b>13,01</b>
<b>Всего</b>				<b>55,77</b>	<b>48,26</b>	<b>171,32</b>	<b>1 363,45</b>	<b>52,78</b>