

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	3,55	4,56	30,03	174,94	0,12
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,31	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,41	7,45	26,65	199,94	0,07
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,88	2,13	18,92	102,54	0,12
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>16,80</b>	<b>18,63</b>	<b>75,87</b>	<b>538,73</b>	<b>0,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	83	0,42	0,08	8,42	35,83	1,67
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>8,42</b>	<b>35,83</b>	<b>1,67</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	3,29	3,49	47,78	8,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,24	12,85	10,79	195,83	6,58
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	13,88	11,15	2,02	163,91	1,82
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,05	4,30	21,36	132,21	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,06	32,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,58	0,65	21,45	107,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>29,68</b>	<b>32,24</b>	<b>67,17</b>	<b>679,22</b>	<b>17,19</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	4,82	22,75	0,96
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,77	6,95	41,55	251,56	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,43	0,20	16,01	75,54	0,00
2008		ЯБЛОКО	86	0,34	0,34	8,41	40,34	8,58
2008		ПЕЧЕНЬЕ	17	1,23	1,57	12,18	67,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>15,71</b>	<b>13,72</b>	<b>91,82</b>	<b>557,54</b>	<b>10,53</b>
<b>Всего</b>				<b>62,61</b>	<b>64,67</b>	<b>243,28</b>	<b>1 811,32</b>	<b>29,70</b>