

Утверждаю

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

//

## МЕНЮ

31 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	5,18	4,72	18,36	137,57	0,67
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45/5/10	5,92	7,77	23,20	187,07	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,91	2,24	13,34	85,75	0,48
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14,01</b>	<b>14,73</b>	<b>54,90</b>	<b>410,39</b>	<b>1,22</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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,30	4,91	44,60	8,79
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	13,51	9,22	26,56	246,64	16,11
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,18	16,41	21,17	289,55	11,47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,05	0,55	18,28	91,38	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>31,67</b>	<b>28,48</b>	<b>78,66</b>	<b>703,13</b>	<b>36,37</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9,06	11,96	5,51	165,98	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,44	6,76	5,85	90,44	5,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,11	0,17	13,89	65,58	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,09	0,00	9,91	40,49	0,53
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,03	96,14	10,02
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>16,42</b>	<b>22,21</b>	<b>78,12</b>	<b>580,73</b>	<b>16,03</b>
<b>Всего</b>				<b>62,60</b>	<b>65,52</b>	<b>221,78</b>	<b>1 737,25</b>	<b>55,62</b>