

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

8 ноября 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( гречневый)	180	6,41	5,81	20,74	161,80	0,78
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	48	5,96	5,39	0,33	73,65	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45/5/15	7,02	8,97	22,62	200,22	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,41	2,60	16,76	104,68	0,56
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>22,80</b>	<b>22,77</b>	<b>60,45</b>	<b>540,35</b>	<b>1,45</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	127	0,64	0,13	12,83	54,61	2,54
<b>Итого</b>			<b>127</b>	<b>0,64</b>	<b>0,13</b>	<b>12,83</b>	<b>54,61</b>	<b>2,54</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,61	4,68	1,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	13,56	18,69	19,47	301,54	38,18
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	95	15,99	18,22	11,37	273,06	0,47
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140/4	5,15	4,61	32,86	193,65	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	185	0,11	0,02	16,97	68,99	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,63	0,66	21,78	108,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>38,73</b>	<b>42,24</b>	<b>103,06</b>	<b>950,82</b>	<b>41,17</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	90	7,74	7,14	60,12	335,50	0,22
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,15	0,00	10,01	41,14	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
2008		БАНАН	71	1,07	0,36	14,99	68,54	7,14
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>11,71</b>	<b>7,72</b>	<b>103,18</b>	<b>530,44</b>	<b>7,86</b>
<b>Всего</b>				<b>73,88</b>	<b>72,86</b>	<b>279,52</b>	<b>2 076,22</b>	<b>53,02</b>