

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

19 ноября 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,03	6,09	16,28	140,79	0,65
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,72	7,44	21,90	178,08	0,07
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,42	2,80	13,13	92,42	0,51
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,17</b>	<b>16,33</b>	<b>51,31</b>	<b>411,29</b>	<b>1,23</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,68	45,46	2,11
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>0,53</b>	<b>0,11</b>	<b>10,68</b>	<b>45,46</b>	<b>2,11</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,27	2,95	0,78	31,30	0,72
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	5,00	6,43	12,29	127,25	5,19
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,64	5,68	15,40	124,02	15,59
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,34	7,26	4,79	133,56	0,82
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,89	0,53	17,35	86,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>654</b>	<b>23,14</b>	<b>22,85</b>	<b>60,29</b>	<b>541,57</b>	<b>22,32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,84	13,06	5,27	174,01	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	77	1,43	6,67	5,78	89,29	2,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,97	0,16	12,96	61,18	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,60	30,41	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2008		ЯБЛОКО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>14,39</b>	<b>22,63</b>	<b>52,88</b>	<b>473,33</b>	<b>2,32</b>
<b>Всего</b>				<b>52,23</b>	<b>61,92</b>	<b>175,16</b>	<b>1 471,65</b>	<b>27,98</b>