

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"  
 \_\_\_\_\_ /Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

15 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	5,73	6,70	18,30	157,18	0,73
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>18,22</b>	<b>19,53</b>	<b>56,73</b>	<b>478,09</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	140	2,10	0,70	29,40	134,40	14,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>2,10</b>	<b>0,70</b>	<b>29,40</b>	<b>134,40</b>	<b>14,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	3,94	4,78	57,69	2,24
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,25	11,46	8,12	161,13	10,79
2008	265	ПЛОВ	200	12,88	14,28	30,54	302,29	1,11
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,08	10,04	42,07	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,37</b>	<b>30,36</b>	<b>73,28</b>	<b>662,18</b>	<b>15,25</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,20	24,29	0,98
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,20	4,77	43,50	241,72	0,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>14,16</b>	<b>9,38</b>	<b>72,13</b>	<b>431,34</b>	<b>2,02</b>
<b>Всего</b>				<b>57,85</b>	<b>59,97</b>	<b>231,54</b>	<b>1 706,01</b>	<b>32,64</b>