

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

Ясли 10,5 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	69/89	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (пшениный)	150	4,30	4,46	14,96	117,82	0,55
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/8	4,98	6,81	20,11	162,13	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,73	2,18	12,01	79,20	0,47
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>14,46</b>	<b>15,67</b>	<b>47,22</b>	<b>389,45</b>	<b>1,08</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	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,66	1,98	2,77	31,90	6,53
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	9,41	6,82	19,15	178,06	5,69
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	13,33	13,69	15,43	238,26	7,69
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,08	9,15	38,54	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>26,16</b>	<b>23,05</b>	<b>62,34</b>	<b>565,96</b>	<b>21,02</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,74	9,05	3,98	124,43	0,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,13	0,00	7,07	29,28	0,50
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>8,40</b>	<b>9,17</b>	<b>21,09</b>	<b>201,07</b>	<b>0,62</b>
<b>Всего</b>				<b>49,52</b>	<b>47,99</b>	<b>140,75</b>	<b>1 199,48</b>	<b>24,72</b>