

Утверждаю

заведующий

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

## МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

Сад 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               | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                       | 85         | 8,83              | 13,48        | 5,25          | 177,59                         | 0,16           |
| 2012               | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/8/4    | 0,16              | 0,00         | 8,11          | 33,80                          | 0,69           |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 40/5       | 3,08              | 4,38         | 20,11         | 132,13                         | 0,00           |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                       | 40         | 0,35              | 1,99         | 1,06          | 24,27                          | 0,95           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>362</b> | <b>12,42</b>      | <b>19,85</b> | <b>34,53</b>  | <b>367,79</b>                  | <b>1,80</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         | 0,87              | 2,69         | 4,32          | 45,55                          | 8,70           |
| 2012               | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                | 180        | 4,99              | 8,80         | 12,30         | 148,37                         | 4,00           |
| 2012               | 282           | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ                      | 70         | 11,66             | 14,00        | 9,72          | 211,20                         | 0,34           |
| 2012               | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 130        | 2,92              | 4,97         | 19,94         | 136,39                         | 9,70           |
| 2012               | 378           | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ                        | 180        | 0,09              | 0,02         | 13,34         | 54,32                          | 0,61           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50         | 3,30              | 0,60         | 19,80         | 99,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>670</b> | <b>23,83</b>      | <b>31,08</b> | <b>79,42</b>  | <b>694,83</b>                  | <b>23,35</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 236           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100/50     | 15,94             | 13,92        | 16,17         | 256,53                         | 0,29           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                          | 0,00           |
| 2012               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180        | 2,83              | 2,18         | 15,43         | 93,29                          | 0,47           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>360</b> | <b>21,06</b>      | <b>16,29</b> | <b>46,65</b>  | <b>420,87</b>                  | <b>0,76</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>57,81</b>      | <b>67,32</b> | <b>170,70</b> | <b>1 526,49</b>                | <b>27,91</b>   |