

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

13 декабря 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	5,74	5,90	18,43	150,67	0,73
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,02	7,46	23,88	187,39	0,07
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>18,01</b>	<b>18,69</b>	<b>55,61</b>	<b>465,35</b>	<b>1,37</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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,96	4,09	45,72	1,92
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,55	10,25	9,04	151,08	10,08
2008	265	ПЛОВ	200	14,54	17,46	30,68	337,97	1,17
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>24,09</b>	<b>31,27</b>	<b>73,29</b>	<b>672,47</b>	<b>13,17</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	5,15	24,04	0,96
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,40	6,19	41,35	242,52	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>13,75</b>	<b>11,46</b>	<b>101,52</b>	<b>569,38</b>	<b>11,74</b>
<b>Всего</b>				<b>56,35</b>	<b>61,52</b>	<b>240,52</b>	<b>1 750,20</b>	<b>28,28</b>