

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

26 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,54	5,66	31,31	194,36	0,13
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	2,14	20,93	112,00	0,10
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/7/10	6,01	9,96	19,04	190,70	0,09
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>12,76</b>	<b>17,76</b>	<b>71,28</b>	<b>497,06</b>	<b>0,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,64	3,00	1,83	38,16	1,69
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	16,88	13,32	33,35	325,03	9,61
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,86	4,47	21,96	147,33	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	13,48	14,14	3,88	197,00	1,80
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	65	7,23	8,26	41,12	267,41	0,17
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>43,09</b>	<b>43,19</b>	<b>111,82</b>	<b>1 013,63</b>	<b>13,27</b>
<b>Полдник</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,51	4,07	8,47	77,05	4,16
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,09	0,00	7,96	32,67	0,49
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>6,84</b>	<b>7,82</b>	<b>59,63</b>	<b>341,00</b>	<b>14,69</b>
<b>Всего</b>				<b>63,19</b>	<b>68,87</b>	<b>252,63</b>	<b>1 894,69</b>	<b>30,28</b>