

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

28 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	5,75	5,76	30,82	198,37	0,01
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,51	1,65	14,85	80,38	0,10
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,45</b>	<b>14,06</b>	<b>70,19</b>	<b>461,31</b>	<b>0,11</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	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	150	2,30	5,83	13,41	115,40	4,43
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	18,74	7,47	19,62	240,62	12,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>24,18</b>	<b>17,27</b>	<b>61,44</b>	<b>518,63</b>	<b>19,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2,27	4,19	17,84	118,08	0,01
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>3,71</b>	<b>5,68</b>	<b>65,83</b>	<b>331,28</b>	<b>10,01</b>
<b>Всего</b>				<b>41,84</b>	<b>37,11</b>	<b>207,56</b>	<b>1 354,22</b>	<b>31,51</b>