

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

24 января 2025 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        | 4,48              | 4,60         | 14,28         | 117,10                         | 0,57           |
| 2012               | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                     | 40         | 4,96              | 4,49         | 0,27          | 61,29                          | 0,00           |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 30/5       | 2,25              | 3,35         | 14,70         | 97,99                          | 0,00           |
| 2012               | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 155        | 2,97              | 2,43         | 10,21         | 75,39                          | 0,45           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>410</b> | <b>14,66</b>      | <b>14,87</b> | <b>39,46</b>  | <b>351,77</b>                  | <b>1,02</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 100        | 0,50              | 0,10         | 10,15         | 43,20                          | 2,01           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>100</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>10,15</b>  | <b>43,20</b>                   | <b>2,01</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                   | 50         | 0,70              | 3,03         | 4,08          | 46,34                          | 1,92           |
| 2008               | 84            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180        | 3,92              | 8,42         | 8,56          | 126,10                         | 9,80           |
| 2008               | 265           | ПЛОВ                              | 215        | 14,93             | 18,20        | 30,72         | 346,53                         | 1,20           |
| 2012               | 376           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ         | 180        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                          | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 35         | 2,34              | 0,42         | 14,01         | 70,06                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>660</b> | <b>21,89</b>      | <b>30,07</b> | <b>67,05</b>  | <b>627,73</b>                  | <b>12,92</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |                                   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  | 50         | 0,60              | 0,05         | 5,43          | 25,19                          | 0,96           |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 153        | 4,32              | 3,72         | 7,14          | 80,32                          | 0,80           |
| 2008               | 471           | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                | 70         | 5,45              | 6,30         | 41,69         | 245,39                         | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ        | 28         | 2,17              | 0,18         | 14,28         | 67,40                          | 0,00           |
| 2008               |               | БАНАН                             | 32         | 0,48              | 0,16         | 6,67          | 30,51                          | 3,18           |
| <b>Итого</b>       |               |                                   | <b>333</b> | <b>13,02</b>      | <b>10,41</b> | <b>75,21</b>  | <b>448,81</b>                  | <b>4,94</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |                                   |            | <b>50,07</b>      | <b>55,45</b> | <b>191,87</b> | <b>1 471,51</b>                | <b>20,89</b>   |