

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

13 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 89 | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ | 180 | 5,85 | 5,99 | 18,61 | 152,77 | 0,75 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,11 | 13,16 | 96,99 | 0,57 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40/5 | 2,99 | 4,37 | 19,51 | 129,29 | 0,00 |
| Итого | | | 405 | 12,64 | 13,47 | 51,28 | 379,05 | 1,32 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 2,00 |
| Итого | | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,88 | 1,99 | 3,90 | 37,56 | 8,72 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4,52 | 8,18 | 13,26 | 144,67 | 3,87 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 15,01 | 10,96 | 6,53 | 184,46 | 0,78 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,72 | 4,40 | 28,46 | 164,19 | 0,00 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,10 | 0,06 | 9,69 | 40,40 | 0,94 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| Итого | | | 680 | 26,53 | 26,19 | 81,64 | 670,28 | 14,31 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 8,82 | 11,70 | 5,24 | 161,61 | 0,16 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 4,20 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,00 |
| Итого | | | 375 | 13,73 | 19,11 | 47,27 | 416,42 | 4,36 |
| Всего | | | | 53,40 | 58,87 | 190,29 | 1 508,75 | 21,99 |