

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

7 марта 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 | 69 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | 4,31 | 4,47 | 15,05 | 118,22 | 0,55 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,83 | 2,18 | 13,49 | 85,55 | 0,47 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40/5/10 | 5,45 | 7,42 | 20,11 | 169,63 | 0,07 |
| Итого | | | 435 | 15,07 | 16,31 | 48,79 | 404,05 | 1,09 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| Итого | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,69 | 2,48 | 4,05 | 41,16 | 1,90 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 11,67 | 8,84 | 25,19 | 230,03 | 7,24 |
| 2012 | 294 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150 | 18,43 | 10,34 | 16,74 | 253,66 | 12,78 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| Итого | | | 610 | 34,09 | 22,26 | 73,52 | 654,81 | 21,92 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 5,36 | 6,14 | 41,00 | 240,50 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,56 | 2,96 | 14,99 | 101,93 | 0,57 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| Итого | | | 280 | 11,21 | 9,29 | 71,04 | 413,48 | 0,57 |
| Всего | | | | 60,77 | 48,26 | 203,15 | 1 519,34 | 33,58 |