

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 69 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 4,34 | 4,45 | 13,29 | 111,17 | 0,53 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,45 | 2,22 | 0,14 | 30,30 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,31 | 1,82 | 11,31 | 71,35 | 0,39 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,25 | 4,31 | 14,64 | 106,32 | 0,00 |
| Итого | | | 355 | 11,35 | 12,80 | 39,38 | 319,14 | 0,92 |
| 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 30 | 0,24 | 1,50 | 0,69 | 17,58 | 0,64 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 4,36 | 6,87 | 11,10 | 124,24 | 9,28 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 14,92 | 17,82 | 14,71 | 278,76 | 7,25 |
| 2012 | 378 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,08 | 0,02 | 11,44 | 46,56 | 0,51 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | 0,00 |
| Итого | | | 550 | 22,24 | 26,69 | 53,78 | 546,34 | 17,68 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 294 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 100 | 12,74 | 7,28 | 9,25 | 167,26 | 8,93 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 30 | 0,52 | 1,52 | 2,71 | 26,67 | 1,32 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3 | 0,07 | 0,00 | 6,97 | 28,73 | 0,57 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 | 7,00 |
| Итого | | | 380 | 15,14 | 9,20 | 35,83 | 302,92 | 17,82 |
| Всего | | | | 49,23 | 48,79 | 139,09 | 1 211,40 | 38,42 |