

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

20 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	13,48	5,25	177,59	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			398	16,19	26,30	42,74	473,26	4,43
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	40	0,35	1,99	1,06	24,27	0,95
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	5,82	9,02	16,67	170,92	3,83
2012	282	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,50	15,49	10,66	235,64	0,39
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,92	4,97	19,94	136,39	9,70
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,09	0,02	13,34	54,32	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			660	25,98	32,09	81,47	720,54	15,48
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	17,48	15,22	18,08	282,34	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,18	13,23	84,31	0,47
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			500	23,96	19,33	73,65	570,81	10,78
Всего				66,63	77,82	207,96	1 807,61	32,69