

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

19 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 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 175/16 | 9,50 | 9,14 | 36,72 | 268,30 | 0,04 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/12/6 | 0,14 | 0,01 | 11,79 | 48,82 | 0,98 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/5 | 3,08 | 4,75 | 20,11 | 135,53 | 0,00 |
| Итого | | | 434 | 12,72 | 13,90 | 68,62 | 452,65 | 1,02 |
| 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 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 90 | 1,21 | 4,48 | 7,10 | 73,52 | 3,33 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 8,54 | 11,92 | 9,23 | 178,72 | 3,92 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 270 | 21,74 | 22,33 | 27,31 | 397,11 | 1,10 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,16 | 0,11 | 10,92 | 46,16 | 1,41 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| Итого | | | 770 | 34,95 | 39,44 | 74,36 | 794,51 | 9,76 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 473 | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 70 | 6,26 | 6,43 | 43,99 | 259,15 | 0,16 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,39 | 1,83 | 12,85 | 77,96 | 0,39 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,01 | 10,00 |
| Итого | | | 390 | 12,06 | 10,66 | 91,30 | 512,88 | 10,55 |
| Всего | | | | 60,23 | 64,10 | 244,38 | 1 803,04 | 23,33 |