

Утверждаю

и.о. заведующего
МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
_____/Малько Н.Л./

МЕНЮ

22 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 | 89 | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ | 195 | 7,59 | 7,45 | 24,89 | 198,20 | 0,96 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 27 | 3,30 | 2,99 | 0,18 | 40,77 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 3,50 | 2,88 | 15,53 | 102,82 | 0,65 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50/5 | 4,10 | 4,91 | 26,80 | 167,86 | 0,00 |
| Итого | | | 457 | 18,49 | 18,23 | 67,40 | 509,65 | 1,61 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 101 | 0,51 | 0,10 | 10,21 | 43,48 | 2,02 |
| Итого | | | 101 | 0,51 | 0,10 | 10,21 | 43,48 | 2,02 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 65 | 0,93 | 4,37 | 5,48 | 64,86 | 2,57 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 9,01 | 14,41 | 9,76 | 205,07 | 11,89 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 165 | 3,70 | 5,55 | 26,32 | 170,49 | 12,93 |
| 2012 | 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 85 | 12,50 | 16,96 | 4,53 | 220,52 | 0,53 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,19 | 0,13 | 11,10 | 47,34 | 1,67 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 64 | 4,25 | 0,77 | 25,52 | 127,60 | 0,00 |
| Итого | | | 739 | 30,58 | 42,19 | 82,71 | 835,88 | 29,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 5,43 | 6,76 | 41,77 | 249,70 | 0,00 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,78 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 39 | 1,09 | 1,28 | 30,06 | 137,67 | 0,00 |
| Итого | | | 299 | 13,79 | 11,93 | 98,88 | 560,67 | 0,78 |
| Всего | | | | 63,37 | 72,45 | 259,20 | 1 949,68 | 34,00 |