

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

Сад 12 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,51	5,39	19,47	149,40	0,75
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,52	2,91	14,87	100,51	0,65
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,04	4,37	19,81	130,71	0,00
Итого			425	14,54	14,91	54,29	411,18	1,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,52	0,10	10,46	44,54	2,07
Итого			104	0,52	0,10	10,46	44,54	2,07
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,84	2,82	4,94	48,48	2,32
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,54	9,75	10,65	153,55	4,81
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,13	5,06	12,58	109,99	27,17
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,51	16,12	10,71	241,86	0,36
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,57	44,81	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,61	20,00	99,99	0,00
Итого			680	26,51	34,47	69,45	698,68	36,06
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	17,66	11,57	18,38	251,64	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,22	5,27	44,77	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,12	9,89	46,65	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,93	4,25	8,15	91,67	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,35	1,72	13,38	74,48	0,00
2008		БАНАН	110	1,65	0,55	23,10	105,60	11,00
Итого			493	27,99	20,43	78,17	614,81	12,22
Всего				69,56	69,91	212,37	1 769,21	51,75