

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

2 мая 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,88	3,73	22,00	133,22	0,09
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,45	7,42	20,11	169,63	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,83	1,81	15,34	85,19	0,09
Итого			415	10,16	12,96	57,45	388,04	0,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	9,14	6,28	25,23	197,01	7,43
2012		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) С ЛУКОВЫМ САЛАТОМ	25	3,11	3,48	0,20	44,57	0,16
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,35	11,63	2,99	158,15	1,26
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,26	4,31	19,23	132,54	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,10	10,54	44,42	1,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			665	30,54	26,43	78,50	679,59	11,64
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,65	7,27	8,16	162,54	9,09
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,29	1,98	0,82	22,89	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	7,96	32,67	0,49
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			475	17,49	11,25	64,29	445,95	20,35
Всего				58,69	50,74	210,14	1 556,58	34,24