

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
 _____ /Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

29 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 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 8,83 | 13,48 | 5,25 | 177,59 | 0,16 |
| 2012 | 55 | ИКРА ОВОЩНАЯ | 70 | 1,00 | 2,99 | 5,55 | 53,39 | 2,25 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50/5/10 | 6,22 | 7,48 | 25,13 | 193,31 | 0,07 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/8/5 | 0,16 | 0,00 | 8,11 | 33,80 | 0,69 |
| Итого | | | 413 | 16,21 | 23,95 | 44,04 | 458,09 | 3,17 |
| 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 | 6,54 | 9,68 | 17,41 | 182,77 | 4,23 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 13,51 | 16,30 | 10,66 | 242,90 | 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 | 26,71 | 33,56 | 82,21 | 739,65 | 15,88 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 120/50 | 17,83 | 15,40 | 18,14 | 285,62 | 0,31 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,83 | 2,18 | 13,49 | 85,55 | 0,47 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,80 | 0,00 |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 |
| Итого | | | 490 | 24,25 | 18,86 | 78,13 | 585,33 | 10,78 |
| Всего | | | | 67,67 | 76,47 | 214,48 | 1 826,07 | 31,83 |