

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

28 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,75	2,49	0,16	33,98	0,00
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,53	5,47	19,14	148,95	0,76
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,25	4,39	21,23	137,39	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,53	2,94	14,51	99,45	0,66
Итого			427	15,06	15,29	55,04	419,77	1,42
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,54	0,11	11,00	46,82	2,18
Итого			109	0,54	0,11	11,00	46,82	2,18
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,93	3,29	5,48	55,20	2,57
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6,05	11,04	10,47	166,00	4,88
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	95	17,16	19,62	11,46	290,83	0,39
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	145	3,46	6,68	12,69	126,71	30,49
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,17	0,11	10,64	45,17	1,47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,23	0,59	19,36	96,80	0,00
Итого			719	31,00	41,33	70,10	780,71	39,80
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	19,60	12,57	18,88	270,99	0,20
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,94	2,25	5,47	45,99	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,63	0,13	10,73	50,62	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	5,12	4,42	8,49	95,45	0,95
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,38	3,03	23,55	131,14	0,00
2012	385	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,37	0,37	16,54	73,33	3,79
Итого			515	30,04	22,77	83,66	667,52	5,07
Всего				76,64	79,50	219,80	1 914,82	48,47