

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

13 июня 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(с пшеном)	180	3,76	4,62	28,30	170,07	0,10
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60/5/10	7,05	7,92	30,60	222,54	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,66	1,43	19,59	97,89	0,07
Итого			435	12,47	13,97	78,49	490,50	0,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,49	0,10	9,92	42,22	1,96
Итого			98	0,49	0,10	9,92	42,22	1,96
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	85	1,42	1,85	5,45	44,83	14,53
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	13,82	8,33	26,88	241,09	7,68
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,74	15,58	20,67	277,97	10,23
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	11,80	49,68	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,20	0,76	25,20	126,00	0,00
Итого			709	33,34	26,63	90,00	739,57	33,85
Полдник								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,91	2,97	6,16	55,66	6,72
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,77	0,23	18,25	86,11	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/5	0,08	0,00	9,01	36,91	0,53
2008		ВАФЛИ	41	1,15	1,35	31,62	144,82	0,00
Итого			391	9,87	9,04	65,31	384,79	7,25
Всего				56,17	49,74	243,72	1 657,08	43,30