

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

9 июля 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	7,16	7,25	25,23	196,03	0,93
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65/5	5,08	4,54	33,30	194,38	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,91	3,32	16,18	111,09	0,72
Итого			460	18,62	17,35	74,85	532,06	1,65
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	102	0,51	0,10	10,27	43,72	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,27	43,72	2,03
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,47	3,29	1,46	37,25	2,42
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6,41	11,07	12,28	174,94	5,71
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,51	15,66	2,75	201,99	0,97
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,14	5,35	23,20	161,25	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,19	0,14	11,86	50,58	1,74
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,51	0,82	27,06	135,30	0,00
Итого			703	29,23	36,33	78,61	761,31	10,84
Полдник								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	145	22,22	14,76	20,51	308,09	0,23
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,21	3,18	6,90	61,17	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,42	0,20	15,89	74,99	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	184	5,18	4,47	8,57	96,52	0,96
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,81	1,03	8,04	44,77	0,00
2008		ЯБЛОКО	117	0,47	0,47	11,50	55,16	11,74
Итого			539	32,31	24,11	71,41	640,70	13,09
Всего				80,67	77,89	235,14	1 977,79	27,61