

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

20 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	4,64	4,56	16,59	126,75	0,60
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	55/5	4,12	4,83	26,95	167,82	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,35	1,99	10,08	68,12	0,43
Итого			420	11,11	11,38	53,62	362,69	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,52	0,10	10,55	44,92	2,09
Итого			104	0,52	0,10	10,55	44,92	2,09
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,22	1,97	0,70	21,35	1,15
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,99	10,91	11,44	168,04	5,34
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,71	10,55	1,61	159,95	0,85
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,76	28,46	167,49	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,10	10,81	45,62	1,36
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,54	0,64	21,24	106,20	0,00
Итого			654	27,33	28,93	74,26	668,65	8,70
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,42	2,00	1,18	25,29	1,13
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,62	7,26	8,92	165,35	8,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,45	0,20	16,13	76,12	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	8,18	33,82	0,71
2008		ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,80	56,60	12,04
Итого			499	16,07	9,94	46,21	357,18	22,87
Всего				55,03	50,35	184,64	1 433,44	34,69