

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

8 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 | 92 | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ | 180 | 5,94 | 6,31 | 20,02 | 161,19 | 0,83 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 46 | 5,67 | 5,14 | 0,31 | 70,14 | 0,00 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 55/6/10 | 6,94 | 8,60 | 27,29 | 215,10 | 0,08 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 3,40 | 2,87 | 13,93 | 95,96 | 0,63 |
| Итого | | | 477 | 21,95 | 22,92 | 61,55 | 542,39 | 1,54 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 97 | 0,48 | 0,10 | 9,79 | 41,67 | 1,94 |
| Итого | | | 97 | 0,48 | 0,10 | 9,79 | 41,67 | 1,94 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 75 | 1,19 | 2,98 | 4,51 | 50,31 | 12,34 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/35 | 9,73 | 13,21 | 12,80 | 209,20 | 7,60 |
| 2008 | 229 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 85 | 16,33 | 11,18 | 2,01 | 173,84 | 1,86 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,14 | 4,31 | 22,38 | 136,78 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 56 | 3,68 | 0,67 | 22,06 | 110,31 | 0,00 |
| Итого | | | 741 | 33,07 | 32,35 | 71,50 | 711,40 | 21,80 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 6,46 | 5,03 | 44,12 | 247,90 | 0,16 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 187 | 5,26 | 4,53 | 8,70 | 97,90 | 0,97 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 2,62 | 0,21 | 17,20 | 81,20 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕРСИКИ | 119 | 0,82 | 0,09 | 8,74 | 41,38 | 3,79 |
| Итого | | | 410 | 15,16 | 9,86 | 78,76 | 468,38 | 4,92 |
| Всего | | | | 70,66 | 65,23 | 221,60 | 1 763,84 | 30,20 |