

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

2 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	190	7,08	8,28	22,87	195,45	0,89
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65/5	5,28	4,56	34,54	200,21	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	205	4,68	3,82	18,77	129,60	0,70
Итого			465	17,04	16,66	76,18	525,26	1,59
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	92	0,46	0,09	9,33	39,73	1,85
Итого			92	0,46	0,09	9,33	39,73	1,85
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,70	1,38	40,43	2,28
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	7,73	10,40	13,65	179,21	4,75
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2,15	9,18	11,70	138,89	21,78
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	95	18,40	10,81	6,14	195,27	0,90
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,13	10,65	45,36	1,57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	78	5,12	0,93	30,69	153,45	0,00
Итого			718	34,03	35,15	74,21	752,61	31,28
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,78	11,45	5,19	158,98	0,15
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	85	1,04	2,76	6,53	56,07	7,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,15	0,26	20,70	97,69	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24	1,79	2,28	17,73	98,70	0,00
2008		ПЕРСИКИ	104	0,73	0,08	7,65	36,25	3,32
Итого			519	15,49	16,83	65,07	476,72	11,17
Всего				67,02	68,73	224,79	1 794,32	45,89