

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

5 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,31	5,39	15,58	132,82	0,68
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,74	4,80	17,88	125,76	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	2,29	12,58	83,53	0,49
Итого			440	16,01	16,97	46,31	403,48	1,17
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,71	45,58	2,12
Итого			106	0,53	0,11	10,71	45,58	2,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,29	1,38	36,76	2,27
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	9,94	13,93	15,48	227,77	22,86
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,72	5,53	16,60	127,49	7,83
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	85	14,79	16,74	9,65	248,08	0,45
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	175	0,09	0,02	12,47	50,80	0,57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,05	0,55	18,30	91,51	0,00
Итого			681	31,03	40,06	73,88	782,41	33,98
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	14,88	12,62	24,10	272,11	0,13
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	3,32	5,80	56,92	0,13
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	177	4,97	4,29	8,23	92,54	0,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
2008		ВАФЛИ	19	0,53	0,62	14,60	66,87	0,00
2008		ЯБЛОКО	156	0,63	0,63	15,34	73,55	15,65
Итого			559	23,99	21,65	81,45	625,14	16,83
Всего				71,56	78,79	212,35	1 856,61	54,10