

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

4 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном)	180	5,17	5,31	17,28	138,45	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	3,59	4,87	23,46	152,07	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,70	2,26	10,94	75,49	0,49
Итого			410	11,46	12,44	51,68	366,01	1,17
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	93	0,47	0,09	9,43	40,13	1,87
Итого			93	0,47	0,09	9,43	40,13	1,87
Обед								
2012		САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,75	3,37	3,98	49,61	4,79
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,02	9,72	11,66	158,38	6,45
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	85	14,96	11,31	2,41	171,43	3,02
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,83	28,46	168,22	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,22	0,14	11,59	49,69	1,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,93	0,53	17,60	87,99	0,00
Итого			679	27,60	29,90	75,70	685,32	16,19
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,28	1,97	0,93	23,12	0,75
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	17,81	8,59	8,81	204,04	12,89
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,12	0,17	13,94	65,78	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,16	0,01	10,06	42,18	1,19
2008		ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,29	9,00
2008		ВАФЛИ	27	0,75	0,88	20,61	94,40	0,00
Итого			502	21,48	11,98	63,17	471,81	23,83
Всего				61,01	54,41	199,98	1 563,27	43,06