

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

15 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 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 6,59 | 6,65 | 27,38 | 196,54 | 0,03 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 3,85 | 4,44 | 25,13 | 155,81 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,87 | 2,43 | 12,53 | 84,06 | 0,53 |
| Итого | | | 395 | 13,31 | 13,52 | 65,04 | 436,41 | 0,56 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 41,71 | 0,80 |
| Итого | | | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 41,71 | 0,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 65 | 0,52 | 2,97 | 1,57 | 35,00 | 2,86 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/35 | 9,25 | 12,82 | 12,15 | 200,87 | 7,02 |
| 2012 | 294 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 18,77 | 7,48 | 19,81 | 241,62 | 12,78 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,22 | 0,15 | 11,98 | 51,44 | 1,99 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| Итого | | | 710 | 32,06 | 24,02 | 65,31 | 627,93 | 24,65 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 120 | 17,51 | 11,61 | 18,43 | 251,66 | 0,18 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,60 | 1,59 | 4,63 | 35,21 | 0,08 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 | 0,94 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,00 |
| Итого | | | 390 | 27,23 | 19,17 | 68,99 | 562,00 | 1,20 |
| Всего | | | | 73,09 | 56,81 | 209,14 | 1 668,05 | 27,21 |