

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
 _____ /Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

16 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	235	8,77	10,59	28,38	245,07	1,12
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,69	4,51	30,67	181,94	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	240	6,55	5,22	20,78	158,46	0,88
Итого			540	20,01	20,32	79,83	585,47	2,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	93	0,47	0,09	9,40	40,03	1,86
Итого			93	0,47	0,09	9,40	40,03	1,86
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	2,49	1,41	29,71	2,32
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	2,51	4,97	14,48	112,88	6,34
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,15	7,41	12,01	124,42	22,23
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13,77	8,50	6,34	156,76	0,75
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,13	10,65	45,36	1,57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	92	6,11	1,11	36,63	183,15	0,00
Итого			712	25,18	24,61	81,52	652,28	33,21
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,59	10,38	5,19	144,48	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,01	2,74	6,03	53,71	7,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,86	0,23	18,82	88,81	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2008		ЯБЛОКО	99	0,40	0,40	9,70	46,54	9,90
Итого			502	14,01	16,49	70,69	490,68	17,90
Всего				59,67	61,51	241,44	1 768,46	54,97