

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

19 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (рисовый)	180	5,24	5,39	20,56	152,66	0,78
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,52	3,64	16,28	116,98	0,78
Итого			445	17,81	17,90	57,22	463,14	1,56
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	70	0,35	0,07	7,07	30,10	1,40
Итого			70	0,35	0,07	7,07	30,10	1,40
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13	2,28
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,98	9,30	12,44	157,85	10,17
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,14	7,50	12,03	125,43	25,12
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	15,19	16,52	8,42	242,83	0,34
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,08	0,02	13,16	53,47	0,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			680	27,14	37,49	67,24	717,71	38,42
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,81	5,68	40,51	236,30	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,03	6,06	11,64	130,95	1,30
Итого			450	15,53	12,33	77,00	485,30	11,40
Всего				60,83	67,79	208,53	1 696,25	52,78