

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

23 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,83	5,43	20,16	153,87	0,78
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,43	24,38	152,26	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,44	2,91	13,46	94,54	0,63
Итого			455	17,97	17,26	58,27	461,96	1,41
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	2,97	4,80	49,10	2,25
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,26	9,15	10,65	142,28	4,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,60	14,02	2,61	178,92	0,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,27	5,12	19,24	139,80	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,12	10,80	46,40	1,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			670	23,40	31,98	67,90	655,50	9,45
Полдник								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	140	23,50	13,77	19,91	302,12	0,24
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,17	3,18	7,33	62,68	0,16
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			430	33,79	22,92	73,17	639,93	1,34
Всего				75,66	72,26	209,44	1 800,39	14,20