

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

24 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,57	6,35	37,65	230,14	0,18
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60/8	4,62	6,56	30,17	198,19	0,00
Итого			445	15,15	17,40	77,77	528,32	0,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	43	0,22	0,04	4,34	18,49	0,86
Итого			43	0,22	0,04	4,34	18,49	0,86
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	75	0,82	5,15	2,97	63,30	17,74
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,58	8,87	15,71	169,64	19,67
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130/5	2,56	4,51	20,67	133,74	10,44
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	75	13,56	9,12	4,78	155,51	0,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	12,65	53,02	1,39
Итого			705	27,64	28,48	80,54	694,01	50,17
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,28	1,98	0,92	23,09	0,75
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	15,87	7,13	9,13	182,06	11,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/8/3	0,08	0,00	7,47	30,62	0,49
2008		ПЕРСИКИ	125	0,87	0,10	9,22	43,68	4,00
Итого			471	19,77	9,43	44,30	362,34	16,79
Всего				62,78	55,35	206,95	1 603,16	68,00