

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
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	1,80	1,98	18,00	97,16	0,12
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>12,24</b>	<b>13,07</b>	<b>70,51</b>	<b>449,51</b>	<b>0,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,37	2,96	1,12	33,38	0,99
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	2,47	6,65	14,51	127,91	5,50
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	18,67	8,32	20,14	250,16	12,95
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,71	45,28	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>24,97</b>	<b>18,64</b>	<b>66,28</b>	<b>555,73</b>	<b>20,83</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,04	5,72	42,81	246,84	0,10
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>15,16</b>	<b>11,69</b>	<b>88,74</b>	<b>521,97</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего</b>				<b>52,86</b>	<b>43,50</b>	<b>235,33</b>	<b>1 568,92</b>	<b>22,82</b>