

Утверждаю

заведующий

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

\_\_\_\_\_/Золотарева Н.Е./

## МЕНЮ

30 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,73	6,70	18,30	157,18	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	15,10	104,73	0,57
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,38</b>	<b>14,25</b>	<b>58,53</b>	<b>417,72</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13	2,28
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшениный	180	5,49	9,01	15,06	163,29	4,07
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,09	8,32	11,99	132,21	19,91
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13,36	7,46	4,55	138,46	0,76
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,09	9,97	42,38	1,55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,82</b>	<b>29,03</b>	<b>62,76</b>	<b>614,47</b>	<b>28,57</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,52	8,26	1,73	107,37	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,83	3,18	5,13	53,05	6,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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		ПЕРСИКИ	80	0,56	0,06	5,90	27,94	2,56
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>12,35</b>	<b>14,43</b>	<b>58,76</b>	<b>416,55</b>	<b>8,74</b>
<b>Всего</b>				<b>51,05</b>	<b>57,81</b>	<b>190,15</b>	<b>1 491,74</b>	<b>40,61</b>