

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ 1 августа 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 | 69 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном) | 180 | 5,61 | 5,39 | 19,58 | 150,15 | 0,73 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 3,85 | 4,44 | 25,13 | 155,81 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 1,46 | 1,65 | 15,74 | 83,70 | 0,09 |
| Итого | | | 415 | 10,92 | 11,48 | 60,45 | 389,66 | 0,82 |
| 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 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,37 | 3,06 | 1,15 | 33,47 | 1,90 |
| 2012 | 58 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 4,77 | 8,04 | 11,43 | 137,44 | 6,02 |
| 2008 | 229 | РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 14,74 | 10,47 | 1,68 | 159,65 | 1,42 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,72 | 4,40 | 28,46 | 164,19 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,03 | 0,00 | 7,83 | 31,95 | 0,48 |
| Итого | | | 670 | 25,93 | 26,57 | 70,35 | 625,70 | 9,82 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 294 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 100 | 12,65 | 7,27 | 8,16 | 162,54 | 9,09 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 40 | 0,36 | 1,99 | 1,09 | 24,44 | 0,96 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,12 | 0,01 | 10,01 | 41,73 | 1,13 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0,00 |
| Итого | | | 397 | 16,26 | 10,45 | 57,50 | 405,96 | 11,18 |
| Всего | | | | 53,61 | 48,60 | 198,40 | 1 464,32 | 23,82 |