

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

6 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	7,98	7,07	29,44	214,71	1,03
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	3,71	3,36	0,20	45,85	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80/5	6,13	4,62	40,20	226,92	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	185	4,39	3,70	19,41	129,46	0,81
Итого			510	22,21	18,75	89,25	616,94	1,84
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,49	0,10	9,85	41,93	1,95
Итого			98	0,49	0,10	9,85	41,93	1,95
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	2,49	1,41	29,71	2,32
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,80	7,63	14,30	145,16	5,25
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,85	14,25	2,51	185,55	0,85
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,27	5,12	19,24	139,80	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,09	9,81	41,34	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,00
Итого			710	26,80	30,54	78,95	699,96	9,63
Полдник								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	15,05	10,47	15,57	219,43	0,15
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,11	2,76	6,99	57,43	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	5,13	4,42	8,50	95,59	0,95
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	99	0,40	0,40	9,70	46,54	9,90
Итого			501	26,99	20,24	80,47	618,80	11,16
Всего				76,49	69,63	258,52	1 977,63	24,58