

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

16 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,48	5,23	17,20	138,58	0,68
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	3,40	4,40	22,24	142,15	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,77	1,62	16,52	87,82	0,08
Итого			450	15,62	15,74	56,23	429,92	0,76
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	93	0,47	0,09	9,40	40,02	1,86
Итого			93	0,47	0,09	9,40	40,02	1,86
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,35	2,38	1,10	27,09	1,82
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,35	9,72	17,74	184,77	25,70
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	13,37	15,10	10,67	231,59	0,40
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/4	4,29	3,70	27,38	160,16	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,08	0,02	11,83	48,24	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00
Итого			679	28,40	31,64	92,48	770,65	28,53
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	7,15	6,19	48,57	278,40	0,16
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	166	4,67	4,03	7,73	86,95	0,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,59	0,21	17,06	80,52	0,00
2008		ЯБЛОКО	103	0,41	0,41	10,09	48,37	10,29
Итого			373	14,82	10,84	83,45	494,24	11,31
Всего				59,31	58,31	241,56	1 734,83	42,46