

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

20 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	180	6,18	5,46	24,28	171,99	0,71
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	4,91	24,38	156,66	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,01	2,54	12,75	86,52	0,55
Итого			435	15,38	15,13	61,55	445,47	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,11	10,71	45,58	2,12
Итого			106	0,53	0,11	10,71	45,58	2,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	2,97	1,39	33,90	2,28
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,90	10,85	16,24	187,63	12,83
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,44	14,55	3,59	187,12	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,27	5,58	19,24	144,07	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,17	0,12	10,95	46,48	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,43	0,62	20,59	102,96	0,00
Итого			682	24,66	34,69	72,00	702,16	17,64
Полдник								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	18,94	12,23	18,46	263,34	0,19
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,34	4,03	8,11	74,22	0,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	188	5,30	4,57	8,77	98,60	0,98
2008		ВАФЛИ	18	0,49	0,58	13,64	62,47	0,00
2008		ЯБЛОКО	143	0,57	0,57	13,98	67,02	14,26
Итого			564	28,93	22,17	78,01	636,70	15,60
Всего				69,50	72,10	222,27	1 829,91	36,62