

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

27 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 | 89 | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ | 180 | 6,03 | 6,95 | 18,89 | 163,17 | 0,78 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 4,00 | 4,45 | 26,13 | 160,55 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 4,26 | 3,44 | 15,57 | 111,72 | 0,61 |
| Итого | | | 425 | 14,29 | 14,84 | 60,59 | 435,44 | 1,39 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 104 | 0,52 | 0,10 | 10,50 | 44,72 | 2,08 |
| Итого | | | 104 | 0,52 | 0,10 | 10,50 | 44,72 | 2,08 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,45 | 3,55 | 1,39 | 39,13 | 2,28 |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый | 180 | 6,45 | 9,75 | 16,23 | 178,55 | 6,01 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 2,55 | 6,71 | 15,78 | 134,22 | 20,93 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 13,53 | 8,78 | 4,73 | 151,88 | 0,76 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,15 | 0,10 | 10,49 | 44,28 | 1,30 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 44 | 2,90 | 0,53 | 17,42 | 87,12 | 0,00 |
| Итого | | | 674 | 26,03 | 29,42 | 66,04 | 635,18 | 31,28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 75 | 8,89 | 12,73 | 5,35 | 171,64 | 0,17 |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 80 | 0,84 | 3,19 | 5,20 | 53,35 | 6,02 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,44 | 0,20 | 16,06 | 75,78 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 22 | 1,58 | 2,01 | 15,60 | 86,85 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 114 | 0,46 | 0,46 | 11,21 | 53,79 | 11,44 |
| Итого | | | 503 | 14,21 | 18,59 | 61,16 | 472,37 | 17,63 |
| Всего | | | | 55,05 | 62,95 | 198,29 | 1 587,71 | 52,38 |