

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,27	3,80	15,74	114,83	0,55
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	21	2,64	2,39	0,15	32,61	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,70	4,61	17,56	122,57	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,34	1,97	10,34	69,04	0,43
Итого			421	11,95	12,77	43,79	339,05	0,98
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,66	3,45	2,45	44,92	14,14
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,86	11,29	12,73	176,56	12,14
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	14,25	17,60	3,56	229,63	1,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,31	5,39	19,41	143,18	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,04	9,95	41,82	1,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,24	0,41	13,46	67,32	0,00
Итого			669	27,48	38,18	61,56	703,43	29,07
Полдник								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	19,39	13,74	19,10	281,18	0,19
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,23	3,46	7,59	66,49	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,63	0,13	10,70	50,52	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	183	5,15	4,44	8,53	95,96	0,95
2008		ПЕЧЕНЬЕ	19	1,41	1,79	13,94	77,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	89	0,35	0,35	8,68	41,65	8,86
Итого			492	29,16	23,91	68,54	613,40	10,16
Всего				68,59	74,86	173,89	1 655,88	40,21