

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

18 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 | 89 | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ | 185 | 6,96 | 7,91 | 21,78 | 187,16 | 0,90 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 0,00 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 54/6 | 4,16 | 5,15 | 27,23 | 171,89 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 205 | 4,41 | 3,67 | 15,45 | 113,64 | 0,71 |
| Итого | | | 490 | 20,49 | 21,22 | 64,73 | 533,98 | 1,61 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 78 | 0,39 | 0,08 | 7,86 | 33,48 | 1,56 |
| Итого | | | 78 | 0,39 | 0,08 | 7,86 | 33,48 | 1,56 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,93 | 2,97 | 5,46 | 52,23 | 2,56 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 7,34 | 11,74 | 10,26 | 176,67 | 11,92 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 200 | 12,89 | 16,18 | 30,53 | 319,38 | 1,11 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,06 | 32,24 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3,63 | 0,66 | 21,78 | 108,89 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 24,79 | 31,55 | 76,09 | 689,41 | 15,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,60 | 0,05 | 4,82 | 22,75 | 0,96 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 75 | 6,55 | 5,02 | 43,35 | 244,74 | 0,12 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 0,00 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 213 | 6,00 | 5,17 | 9,93 | 111,74 | 1,11 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,48 | 0,20 | 16,31 | 76,97 | 0,00 |
| 2008 | | БАНАН | 68 | 1,02 | 0,34 | 14,35 | 65,60 | 6,83 |
| Итого | | | 478 | 21,61 | 15,27 | 89,03 | 583,09 | 9,02 |
| Всего | | | | 67,28 | 68,12 | 237,71 | 1 839,96 | 27,78 |