

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

22 октября 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 | 205 | 7,66 | 9,28 | 25,02 | 215,47 | 0,97 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 3,85 | 4,89 | 25,13 | 159,97 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 215 | 5,16 | 4,21 | 18,03 | 132,27 | 0,76 |
| Итого | | | 475 | 16,67 | 18,38 | 68,18 | 507,71 | 1,73 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 2,00 |
| Итого | | | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,50 | 4,37 | 1,37 | 47,90 | 1,30 |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый | 180 | 5,90 | 9,77 | 16,27 | 176,59 | 6,00 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 2,77 | 9,13 | 16,21 | 159,07 | 22,87 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,87 | 12,24 | 10,83 | 200,69 | 0,87 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,16 | 0,11 | 12,68 | 53,24 | 1,41 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,00 |
| Итого | | | 670 | 24,50 | 36,22 | 77,16 | 736,49 | 32,45 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 75 | 9,15 | 11,33 | 5,63 | 161,28 | 0,16 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 0,94 | 4,42 | 3,82 | 59,07 | 3,47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,15 | 2,74 | 21,27 | 118,44 | 0,00 |
| 2008 | | БАНАН | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,52 | 144,10 | 15,01 |
| Итого | | | 515 | 16,78 | 19,43 | 86,97 | 592,64 | 18,64 |
| Всего | | | | 58,45 | 74,13 | 242,41 | 1 879,84 | 54,82 |