

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

27 декабря 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 | 3,55 | 4,57 | 22,47 | 145,27 | 0,10 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,45 | 2,22 | 0,14 | 30,30 | 0,00 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/5 | 3,08 | 4,38 | 20,11 | 132,13 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,11 | 13,16 | 96,99 | 0,57 |
| Итого | | | 425 | 12,88 | 14,28 | 55,88 | 404,69 | 0,67 |
| 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 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,82 | 2,97 | 3,68 | 44,65 | 1,84 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,59 | 5,53 | 8,84 | 91,90 | 9,91 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,72 | 4,40 | 28,46 | 164,19 | 0,00 |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 10,98 | 8,73 | 1,54 | 128,45 | 1,35 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | 0,00 |
| Итого | | | 680 | 20,28 | 22,23 | 78,08 | 594,45 | 13,10 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 5,35 | 6,18 | 41,34 | 242,16 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,85 | 2,36 | 11,56 | 79,48 | 0,52 |
| Итого | | | 380 | 10,89 | 9,13 | 77,75 | 439,69 | 10,52 |
| Всего | | | | 44,55 | 45,74 | 221,81 | 1 481,83 | 26,29 |