

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

9 января 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ	160	4,9	4,5	25,8	163	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8	33	0,51
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,7	7,6	21,4	178	0,1
Итого			408	10,7	12,1	55,2	374	0,61
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5,4	52	8,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	9	6,2	25,1	197	7,2
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,8	11	1,4	164	0,9
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	3,6	28,4	157	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			680	30,8	24,3	87,9	700	16,8
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	5,8	28	1,2
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,1	5,7	47,2	264	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			340	14,2	10,4	76,4	457	2,2
Всего				55,7	46,8	219,5	1531	19,61