

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

17 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								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5,3	5,1	19,5	145	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,7	85	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,5	7,3	20,1	170	0,1
Итого			435	16,1	17	52,4	430	1,32
II Завтрак								
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			70	1,1	0,4	14,7	67	7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	6,5	9,8	17,1	182	6,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,4	16,3	14,4	263	20
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			650	24,6	28,6	60,2	599	27,4
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,2	13,6	12,5	244	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	4,5	42	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			500	27,3	22,7	64,8	579	11,2
Всего				69,1	68,7	192,1	1675	46,92