

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

25 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,9	5	16,8	133	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	23	2,8	2,5	0,2	35	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,5	15,3	97	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55/5/10	6,2	8,2	22,9	191	0,1
Итого			453	17,1	18,2	55,2	456	1,2
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		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) С ЛУКОВЫМ САЛАТОМ	50	6,2	5,1	0,5	73	0,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,7	9,7	25,4	241	7,4
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,9	4	38	7,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	17,6	21,5	301	10,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			710	36,9	34,9	78,8	782	25,7
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,3	1,9	0,8	23	0,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,8	6,9	11,4	174	8,9
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		7,8	32	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПРЯНИКИ	34	2	1,6	25,4	124	0
Итого			392	17,5	10,6	60,5	424	10,21
Всего				72,6	64,1	209,2	1729	44,11