

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

29 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165/12	8,2	9,6	25,5	222	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,9	5,2	25,3	164	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,5	2,1	11,3	75	0,42
Итого			412	14,6	16,9	62,1	461	0,42
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,9	3,6	5,3	57	2,5
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,9	6,1	21,9	162	0
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	9,5	9,3	13,5	176	7,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	14,7	18,4	3,3	238	1,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,6	18,8	94	0
Итого			722	33,1	38	70,6	758	11,36
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24	1
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с соусом молочным	125/50	20	18,8	23,3	348	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,7	74	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	184	5,1	4,5	8,6	97	1
2008		ПРЯНИКИ	43	2,6	2	32,5	159	0
Итого			483	30,7	25,5	85,2	702	2,3
Всего				78,4	80,4	217,9	1921	14,08