

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

31 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	4,5	4	16,8	122	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	17	2,1	1,9	0,1	26	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,4	2	11	73	0,42
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,9	4,3	19	127	0
Итого			422	11,9	12,2	46,9	348	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2	1,1	26	1
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	7,3	9,9	9,8	158	3,9
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	12,7	13,6	11,5	219	15,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1		8,5	35	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	17,4	87	0
Итого			609	23,4	26	48,3	525	20,7
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	14,7	13,5	12,2	231	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,3	3,9	40	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	176	4,9	4,3	8,1	92	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,6	2	15,7	87	0
Итого			376	24,2	22,3	54,2	518	1,2
Всего				59,9	60,9	158,6	1435	32,32