

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

9 февраля 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	195	6,46	6,48	23,03	177,25	0,75
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	27	3,30	2,99	0,18	40,77	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,74	3,09	16,31	109,18	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/5	4,10	4,91	26,80	167,86	0,00
Итого			462	17,60	17,47	66,32	495,06	1,35
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	97	0,48	0,10	9,76	41,57	1,93
Итого			97	0,48	0,10	9,76	41,57	1,93
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,29	4,98	52,81	2,33
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,91	11,01	8,35	156,35	10,88
2008	265	ПЛОВ	235	20,52	23,37	30,78	415,53	1,25
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,62	0,84	27,72	138,60	0,00
Итого			725	31,89	38,51	79,36	793,39	14,46
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,17	24,15	0,97
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	65	5,84	7,13	41,79	254,74	0,08
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	117	3,28	2,83	5,43	61,11	0,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			302	13,62	11,25	95,65	540,93	1,66
Всего				63,59	67,33	251,09	1 870,95	19,40