

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

14 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5,31	5,03	19,48	144,70	0,70
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,93	2,43	12,64	84,79	0,54
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
Итого			445	16,91	17,16	57,39	453,10	1,31
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,35	1,99	1,06	24,27	0,95
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,10	7,74	12,40	135,49	4,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	18,39	10,33	14,95	246,24	12,62
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			610	26,14	20,66	55,95	535,96	17,57
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	75	6,00	6,72	41,84	251,72	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			415	15,97	14,50	97,00	586,15	11,04
Всего				59,52	52,42	220,44	1 618,21	31,92