

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

22 февраля 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,92	4,55	24,40	154,33	0,12
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,60	1,65	16,65	87,95	0,08
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,45	7,42	20,11	169,63	0,07
Итого			435	13,45	15,86	61,30	442,56	0,27
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,48	1,96	3,34	33,23	4,41
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,42	8,58	25,16	226,51	7,21
2012		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) С ЛУКОВЫМ САЛАТОМ	25	2,83	2,86	0,34	38,43	0,22
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,98	17,35	20,22	293,01	9,99
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			675	32,01	31,35	76,60	721,14	21,83
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,78	17,89	0,77
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	75	5,71	6,54	38,07	233,63	0,08
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,33	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			425	13,95	11,54	75,08	463,90	11,79
Всего				59,91	58,85	222,88	1 670,60	35,89