

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

4 марта 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	3,85	3,84	13,39	103,95	0,54
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,04	1,68	9,36	61,17	0,38
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,79	25,13	196,19	0,07
Итого			425	12,11	13,31	47,88	361,31	0,99
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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	2,92	4,15	45,64	1,95
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,29	9,69	7,46	142,47	9,22
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	13,76	10,45	1,64	155,39	0,83
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,71	3,59	28,45	156,93	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,15	11,61	49,57	1,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			670	26,95	27,40	73,11	649,00	13,72
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/10	6,09	5,86	24,22	174,72	0,03
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,06	12,85	94,80	0,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,83	37,54	7,99
Итого			440	12,40	9,43	59,95	378,11	8,60
Всего				51,96	50,24	191,04	1 431,42	25,31