

Утверждаю

Заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

19 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175/16	9,50	9,14	36,72	268,30	0,04
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/6	0,14	0,01	11,79	48,82	0,98
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,75	20,11	135,53	0,00
Итого			434	12,72	13,90	68,62	452,65	1,02
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	90	1,21	4,48	7,10	73,52	3,33
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	8,54	11,92	9,23	178,72	3,92
2008	265	ПЛОВ	270	21,74	22,33	27,31	397,11	1,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,92	46,16	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			770	34,95	39,44	74,36	794,51	9,76
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	6,26	6,43	43,99	259,15	0,16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,39	1,83	12,85	77,96	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			390	12,06	10,66	91,30	512,88	10,55
Всего				60,23	64,10	244,38	1 803,04	23,33