

Утверждаю

заведующий
МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

14 июня 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	180	3,25	4,83	23,41	150,04	0,10
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/6	3,86	5,12	25,24	162,52	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	2,27	2,40	18,52	105,19	0,10
Итого			431	11,85	14,59	67,31	448,31	0,20
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,49	0,10	9,93	42,28	1,97
Итого			98	0,49	0,10	9,93	42,28	1,97
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	4,95	2,37	56,85	3,90
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	8,95	13,88	9,50	199,40	15,78
2008	265	ПЛОВ	205	14,89	18,74	30,36	349,54	1,13
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,10	11,63	48,78	1,30
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,75	0,50	16,50	82,50	0,00
Итого			707	27,50	38,17	70,36	737,07	22,11
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/9/5	0,08	0,00	9,10	37,26	0,57
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Итого			379	5,76	2,98	72,43	343,02	11,57
Всего				45,60	55,84	220,03	1 570,68	35,85