

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

28 августа 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	5,01	5,00	17,43	135,13	0,70
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,87	2,43	12,53	84,06	0,53
Итого			465	19,06	19,40	55,36	473,79	1,30
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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,45	3,08	1,69	37,21	9,30
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,19	8,74	15,20	160,28	4,93
2012	297	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	200	11,08	13,23	18,06	236,99	99,66
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,09	10,28	43,27	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			660	20,16	25,74	65,03	576,75	115,10
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,20	24,29	0,98
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,11	12,15	13,63	235,63	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,93	2,64	5,93	51,27	0,13
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		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			460	26,84	20,39	71,38	582,72	2,23
Всего				66,56	65,63	201,87	1 676,26	120,63