

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

26 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,59	6,65	27,38	196,54	0,03
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,76	5,33	31,16	191,71	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,04	2,57	12,81	87,20	0,56
Итого			405	14,39	14,55	71,35	475,45	0,59
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,52	0,11	10,61	45,18	0,87
Итого			108	0,52	0,11	10,61	45,18	0,87
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,47	4,08	1,75	46,59	9,71
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	185/35	9,17	13,74	12,95	212,55	8,05
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	250	23,35	10,38	18,32	286,02	16,30
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,08	0,02	8,79	36,10	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00
Итого			765	37,03	28,94	65,57	700,06	34,67
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	105	14,79	9,44	16,51	213,06	0,15
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,97	2,27	8,42	58,11	0,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,90	0,24	19,07	89,99	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	192	5,38	4,65	8,91	100,33	1,00
2008		ЯБЛОКО	123	0,49	0,49	12,08	57,92	12,32
Итого			508	24,53	17,09	64,99	519,41	13,61
Всего				76,47	60,69	212,52	1 740,10	49,74