

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

13 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,76	5,48	17,67	143,82	0,73
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,11	2,43	13,96	90,79	0,52
Итого			425	14,43	14,53	51,88	397,39	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			130	1,34	1,09	33,29	149,20	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,49	2,00	1,28	26,17	1,27
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,31	10,56	19,93	205,14	26,47
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	13,25	15,07	9,78	227,48	0,44
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/4	4,29	3,70	27,38	160,16	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,09	0,02	13,34	54,32	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			664	28,73	31,95	91,51	772,27	28,79
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,44	6,15	44,26	257,95	0,18
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			380	14,19	11,11	77,49	470,28	11,12
Всего				58,69	58,68	254,17	1 789,14	43,16