

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

12 сентября 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном)	180	4,86	4,43	17,14	128,88	0,64
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	3,24	3,80	21,18	131,86	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,51	2,11	11,09	73,98	0,46
Итого			410	10,61	10,34	49,41	334,72	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,59	0,12	11,90	50,68	2,36
Итого			118	0,59	0,12	11,90	50,68	2,36
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	25	0,20	2,11	0,63	22,18	1,04
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,93	10,25	14,24	173,35	15,87
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	145	2,80	0,56	22,18	105,28	20,16
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	15,02	10,57	2,67	166,30	3,70
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,22	0,15	11,84	50,89	1,99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,51	16,69	83,44	0,00
Итого			662	26,95	24,15	68,25	601,44	42,76
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,37	2,13	1,11	25,79	0,98
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,62	7,40	8,94	166,67	9,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,15	12,54	59,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,09	0,00	7,82	32,12	0,49
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,59	2,01	15,66	87,22	0,00
Итого			477	16,98	12,09	55,87	417,99	20,47
Всего				55,13	46,70	185,43	1 404,83	66,69