

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

20 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	195	7,31	8,37	23,29	198,96	0,93
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	26	3,14	2,85	0,17	38,91	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,85	25,13	196,71	0,07
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,85	25,13	196,71	0,07
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,79	3,93	19,20	132,78	0,73
Итого			561	27,68	30,85	92,92	764,07	1,80
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	75	1,06	4,47	6,21	69,26	2,91
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	10,00	15,91	12,21	233,53	34,45
2008	265	ПЛОВ	200	17,02	18,79	30,49	359,11	1,06
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,03	13,99	57,45	0,97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,20	0,76	25,20	126,00	0,00
Итого			699	32,41	39,96	88,10	845,35	39,39
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,02	23,58	0,98
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,24	4,55	44,47	243,97	0,10
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	47,01	10,00
Итого			430	14,60	9,56	82,72	479,89	12,02
Всего				75,19	80,47	273,84	2 132,31	55,21