

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

24 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	180	6,80	7,43	22,58	185,32	0,80
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,67	4,43	23,96	150,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,05	3,28	15,27	108,11	0,58
Итого			415	14,52	15,14	61,81	443,72	1,38
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,53	0,11	10,64	45,32	2,11
Итого			105	0,53	0,11	10,64	45,32	2,11
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,16	2,29
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	6,55	9,75	16,57	180,34	13,50
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2,68	7,21	17,11	145,06	21,14
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	14,67	16,36	8,54	239,70	0,38
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,09	12,22	51,01	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			675	27,79	37,56	75,63	754,27	38,52
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	9,03	12,73	5,28	171,87	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	55	0,62	3,08	3,59	45,02	3,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,18	14,37	67,80	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,33	1,69	13,11	73,01	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			457	13,56	18,08	55,85	443,50	14,10
Всего				56,40	70,89	203,93	1 686,81	56,11