

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

21 октября 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	6,57	6,34	27,38	193,60	0,03
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,78	4,80	24,67	157,06	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,78	2,35	12,54	83,02	0,51
Итого			395	13,13	13,49	64,59	433,68	0,54
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,51	0,11	10,29	43,80	0,84
Итого			105	0,51	0,11	10,29	43,80	0,84
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	85	1,20	2,72	7,08	57,56	3,32
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,33	12,43	11,75	196,82	7,22
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	20,36	9,39	19,93	267,35	13,77
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,09	10,05	41,87	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,27	0,59	19,63	98,17	0,00
Итого			730	34,25	25,22	68,44	661,77	25,21
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	17,46	11,20	19,85	253,57	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,98	2,81	8,29	62,60	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,71	69,40	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	174	4,90	4,22	8,11	91,23	0,90
2008		ВАФЛИ	27	0,76	0,90	21,08	96,55	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			500	26,74	19,71	81,84	620,36	11,21
Всего				74,63	58,53	225,16	1 759,61	37,80