

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

30 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,54	5,29	17,32	139,89	0,69
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	48/5	3,70	4,43	24,20	151,41	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,93	2,47	12,62	85,11	0,54
Итого			433	14,62	14,41	54,28	406,71	1,23
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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	3,12	2,35	41,42	13,95
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,42	7,50	12,11	134,11	6,47
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,18	7,85	2,05	123,61	2,33
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,64	3,72	21,38	129,85	10,80
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,16	0,04	11,69	48,56	1,17
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,29	0,60	19,74	98,72	0,00
Итого			680	22,34	22,83	69,32	576,27	34,72
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	85	14,23	9,89	16,93	216,24	0,14
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,60	1,59	4,64	35,35	0,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,20	0,18	14,48	68,34	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,17	2,47	14,05	91,84	0,53
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			454	22,54	15,62	94,29	613,97	10,75
Всего				60,00	52,96	227,99	1 639,95	48,70