

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

2 ноября 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	190	8,07	7,55	32,85	232,70	0,04
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60/5	4,76	4,51	31,15	184,23	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,97	2,14	24,01	123,34	0,13
Итого			435	14,80	14,20	88,01	540,27	0,17
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	48	0,19	0,19	4,66	22,34	4,75
Итого			48	0,19	0,19	4,66	22,34	4,75
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	1,18	3,96	5,66	62,88	2,77
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	5,86	9,19	14,28	163,64	14,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	18,89	9,63	19,75	261,12	12,62
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,04	11,78	48,99	1,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,00
Итого			700	30,05	23,54	75,23	655,43	31,37
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	192	0,93	0,18	18,81	80,08	1,54
Итого			258	7,46	5,23	51,49	283,12	1,57
Всего				52,50	43,16	219,39	1 501,16	37,86