

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

11 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,67	2,42	0,15	33,02	0,00
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	2,76	3,31	20,21	121,39	0,10
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,45	1,58	14,29	77,36	0,10
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45/5/10	5,70	7,69	22,04	180,83	0,07
Итого			442	12,58	15,00	56,69	412,60	0,27
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	102	0,51	0,10	10,27	43,72	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,27	43,72	2,03
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,78	4,89	56,86	2,29
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,15	13,21	10,58	197,83	5,65
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	15,13	11,12	1,76	167,41	0,88
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,05	4,60	21,36	135,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			715	30,46	33,31	66,13	687,06	8,82
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,48	25,43	0,97
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,62	6,28	42,23	247,90	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,00	0,16	13,12	61,94	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			426	13,69	11,26	79,03	476,65	11,93
Всего				57,24	59,67	212,12	1 620,03	23,05