

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"
 _____ /Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

14 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном)	180	4,31	4,14	15,05	115,49	0,56
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19	2,28	2,07	0,13	28,22	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,10	7,70	17,80	161,57	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,39	1,86	10,74	69,82	0,40
Итого			434	14,08	15,77	43,72	375,10	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,52	0,10	10,41	44,32	2,06
Итого			103	0,52	0,10	10,41	44,32	2,06
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,30	4,91	44,60	8,79
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,70	8,34	26,46	234,96	7,14
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,40	14,93	20,57	266,50	10,17
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,43	44,24	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,44	0,44	14,62	73,10	0,00
Итого			657	28,63	26,12	76,99	663,40	27,50
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	1,43	7,34	5,09	92,36	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	64	1,22	5,72	4,95	76,42	4,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,11	0,17	13,90	65,58	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0,07	0,00	7,62	30,99	0,25
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2008		БАНАН	176	2,64	0,88	37,02	169,22	17,63
Итого			571	9,69	16,93	90,51	556,67	22,54
Всего				52,92	58,92	221,63	1 639,49	53,13