

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

21 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	5,61	5,39	19,58	150,15	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
Итого			415	13,26	12,94	57,87	402,95	1,30
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								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,97	4,63	49,49	8,79
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,89	9,49	12,29	154,49	6,41
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,47	4,50	19,96	130,39	10,08
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,06	9,17	1,65	133,11	1,35
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			680	22,65	26,73	68,01	605,18	26,63
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	1,99	1,09	24,44	0,96
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,65	7,27	9,13	166,41	9,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Итого			447	15,74	9,78	43,12	341,23	19,18
Всего				52,15	49,55	179,10	1 392,36	49,11