

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

3 декабря 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	6,69	6,49	22,96	177,63	0,93
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,71	7,44	21,78	177,52	0,07
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	216	6,07	5,24	10,05	113,05	1,12
Итого			471	20,94	21,41	54,93	498,76	2,12
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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	1,67	1,04	21,29	0,94
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	5,81	9,11	16,12	169,76	5,93
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,29	14,85	14,07	244,49	19,95
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,02	0,55	18,15	90,75	0,00
Итого			646	22,48	26,18	57,12	557,25	26,82
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	14,40	11,68	11,66	211,90	0,15
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,83	1,96	3,46	34,89	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	269	7,58	6,53	12,53	140,99	1,40
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			556	25,69	20,77	53,74	511,64	11,66
Всего				69,61	68,46	175,89	1 610,65	42,60