

Утверждаю

заведующий

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

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

27 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	3,55	4,57	22,47	145,27	0,10
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
Итого			425	12,88	14,28	55,88	404,69	0,67
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	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,82	2,97	3,68	44,65	1,84
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,59	5,53	8,84	91,90	9,91
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,98	8,73	1,54	128,45	1,35
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			680	20,28	22,23	78,08	594,45	13,10
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,35	6,18	41,34	242,16	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,85	2,36	11,56	79,48	0,52
Итого			380	10,89	9,13	77,75	439,69	10,52
Всего				44,55	45,74	221,81	1 481,83	26,29