

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

4 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 6,6 | 6,6 | 27,4 | 197 | 0 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 3,8 | 4,4 | 25,1 | 156 | 0 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,9 | 2,4 | 12,6 | 84 | 0,51 |
| Итого | | | 395 | 13,3 | 13,4 | 65,1 | 437 | 0,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 42 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 42 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 294 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19,2 | 9,8 | 18,9 | 261 | 12,8 |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 2 | 5,8 | 14,1 | 118 | 17,4 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 2,9 | 5 | 51 | 8,5 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | | 9,2 | 37 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0 |
| Итого | | | 670 | 25,5 | 19,1 | 67 | 566 | 39,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом | 120/50 | 17,8 | 15,8 | 25,9 | 321 | 0,3 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | | 10 | 42 | 1,11 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| Итого | | | 427 | 22,1 | 17,4 | 73,5 | 544 | 1,41 |
| Дополнительные блюда для уплотненного полдника | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Всего | | | | 61,8 | 50,4 | 225,2 | 1636 | 52,22 |