

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

8 сентября 2023 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,2	5	16,7	133	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	1,9	13,1	80	0,4
Итого			425	13,3	13,4	50	376	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,5	6,2	14,2	124	20,4
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	10,9	11,2	10,4	186	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5	18,3	130	8,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		18,7	77	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
Итого			645	19,8	23	81,8	619	31,8
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	6,5	8	24	195	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			455	9,8	9,3	77,3	432	0
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	15
Итого			150	2,3	0,8	31,5	144	15
Всего				45,7	46,6	250,7	1614	49,8