

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

11 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,6	5	21,4	145	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	15	60	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,1	8,5	19,6	167	0
Итого			415	6,9	13,6	56	372	0
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	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,4	9	13,1	167	6,8
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	20,4	11,7	1,8	194	2
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2	4,3	21,3	132	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			620	34,1	25,6	65,7	631	8,8
Полдник								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	187	0,9
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,1	3,1	29	160	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			510	18,8	14,8	75,3	512	1,8
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			30	0,8	1	23,2	106	0
Всего				61,1	55,1	230,3	1664	12,6