

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

13 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,5	5,3	17,1	139	0,7
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,7	85	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3	4,3	19,5	129	0
Итого			425	13,8	14,2	49,4	383	1,22
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								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6,1	8,9	19,8	185	15,1
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	11,1	14,7	8	207	0,3
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	8,2	12,3	138	27,2
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		16,4	66	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			670	24,3	32,5	78,2	707	56
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13,7	10,7	12,1	202	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	5,5	49	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			355	20	16,8	64,9	495	0,8
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			150	1	0,4	15	71	11
Всего				59,6	64	217,6	1699	71,02