

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

14 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном)	180	5,6	5,4	19,6	150	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
Итого			445	17,3	17,4	58,9	464	1,3
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	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5,6	6,3	10,2	123	3,4
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5	51	8,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,3	14,9	21,2	270	10,8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,1	51	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			640	22,4	24,8	68,3	594	25
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	13,2	7,4	11	178	9,1
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	0,9	24	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8,1	33	0,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
Итого			413	18,2	12,3	57	428	10,52
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	423	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,4	0,4	15,8	71	4,2
Итого			130	2,2	1,8	38,3	181	4,2
Всего				60,6	56,4	232,6	1710	43,02