

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

18 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,6	6,8	27,4	198	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,7	25,1	158	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,9	86	0,52
Итого			395	13,3	13,9	65,4	442	0,52
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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,9	4,9	49	2,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,2	5,7	14,4	140	15,81
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	8,1	19,1	246	12,8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	11,8	50	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			670	30,9	17,4	70	584	32,61
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	17,7	13,7	22,4	286	0,3
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
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			410	26,8	19,7	68,3	561	1,2
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				72,5	51,5	228,5	1700	46,13