

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

20 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5	5	17,4	135	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,7	85	0,52
Итого			465	19	19,3	55,5	474	1,32
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	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5	9,4	13,8	160	15,8
2012	299	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	180	10,1	12,4	12,2	201	75,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12	51	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			640	19,2	22,6	59,7	523	105,9
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,2	14,2	13,8	254	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6	51	0,1
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		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
Итого			410	27,6	24,2	65,1	592	1,2
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				68,6	67	221,9	1776	125,42