

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

21 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		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,7	85	0,52
Итого			405	11,6	12,1	52,4	367	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		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,8	10,1	15,7	182	14,6
2008	311	ПЛОВ	200	15,3	17,4	30,3	338	0,6
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			660	26,2	28,3	79,7	682	29,7
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,7	6,2	50,7	284	0,2
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		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			430	16,1	11,3	100,3	569	12,1
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			45	4,3	5,5	23,2	161	0
Всего				58,7	57,3	265,7	1822	45,02