

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,8	5,5	17,6	144	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
Итого			425	14,5	14,4	51,9	398	1,2
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,3	10,9	14,9	187	21,5
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,4	14,2	10,7	220	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	5,1	20,2	139	9,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		14,5	59	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			660	26,4	30,8	80,8	709	34,4
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	8,4	8,9	24,7	214	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	6,5	50	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		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			410	17,4	16,7	77,8	535	1
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
Итого			150	2,1	0,5	26,2	120	11
Всего				60,9	62,5	246,8	1805	49,6