

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

25 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
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	3	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	12,6	84	0,51
Итого			445	16,6	17	55,2	443	1,31
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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,4	48	8,7
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,9	12	10,5	186	14,5
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,9	10	1,9	158	1,9
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			680	30,8	29,9	72,8	686	25,1
Полдник								
2008	423	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,4	0,4	15,8	71	4,2
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,6	7,2	47,5	279	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
Итого			380	14,3	12,2	86,7	515	5,3
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24	1
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			80	1,4	1	28,3	130	1
Всего				63,6	60,2	253,1	1817	34,71