

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

6 октября 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,4	5,2	16,7	135	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	21	2,6	2,4	0,1	33	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	2,8	4,1	18,6	123	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	13,1	85	0,5
Итого			426	13,6	14	48,5	376	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	44	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	24	0,2		0,4	3	1,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,7	10,4	15,3	182	19,4
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	13,1	13,2	10,7	213	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5,3	18,5	133	8,9
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		14	57	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,6	20	100	0
Итого			645	26,2	29,5	78,9	688	30,5
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	5,5	6,6	20,6	165	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,8	70	0
2008		ВАФЛИ	53	1,5	1,7	40,9	187	0
2008		БАНАН	87	1,3	0,4	18,3	84	8,7
Итого			469	15,5	13,3	102,9	600	9,6
Всего				55,8	56,9	240,5	1708	43,3