

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

10 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,7	4,4	17,2	128	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19	2,3	2,1	0,1	29	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,2	24,6	151	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,5	2,1	11,1	74	0,42
Итого			434	13,3	12,8	53	382	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,4	10,2	11	156	3,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	9,9	13,4	3,3	173	1,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,8	5,6	21,6	155	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1		9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,6	20,3	102	0
Итого			671	24,2	29,9	67,2	635	18,4
Полдник								
2012	229,230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	115	17,4	12,8	18,6	262	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	3	7,2	60	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5	4,3	8,2	93	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	81	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,3	1,7	13,1	73	0
2008		БАНАН	78	1,2	0,4	16,4	75	7,8
Итого			473	28,5	22,4	80,6	644	9
Всего				66,5	65,2	210,7	1703	30,42