

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 октября 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,6	6,6	27,4	197	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,4	25,1	156	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,8	3,2	14	100	0,72
Итого			395	14,2	14,2	66,5	453	0,72
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,7	7,9	13,5	160	17,09
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	18,8	9,5	18,7	257	12,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
Итого			635	31	18	60,2	550	31,09
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	17,5	15,8	22,1	304	0,3
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		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,2	24	1
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			560	28	23,6	82,4	662	12,2
Всего				73,7	55,9	218,9	1707	44,81