

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

12 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном)	180	5,6	5,4	19,6	150	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
Итого			445	17,3	17,4	58,9	464	1,3
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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3	4,8	49	2,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,9	9,9	26,3	249	16
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,3	14,9	21,2	270	10,8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,1	51	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			670	29,5	28,5	84,2	718	31
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	12,9	7,3	9,2	169	8,9
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,3	1,9	1	24	0,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5			8,1	33	0,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			513	19,2	12,7	76,3	515	20,51
Всего				66,5	58,7	229,5	1740	54,81