

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

18 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5,3	5,1	19,5	145	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012		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			465	19,3	19,4	57,5	483	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								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	17	17,6
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,2	10,4	13,2	171	16,7
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	11,1	9,3	1,9	136	2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,3	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			680	24,3	24,9	76,3	630	37,5
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,2	14,2	13,8	254	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6	51	0,1
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
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	15
Итого			560	29,9	25	96,6	736	16,2
Всего				74	69,4	240,5	1892	57,01