

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

25 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,5	5,3	17,1	139	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,6	84	0,51
Итого			415	13,1	14,2	44,9	361	1,21
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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	2,1	2,4	33	14
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,4	11	12,6	174	13,9
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	13,1	8,8	5,2	166	9,21
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			720	27,9	27	80,9	693	37,71
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	18,4	14,3	22,8	297	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			500	25,3	18,3	91,1	637	10,8
Всего				66,8	59,6	227	1734	51,72