

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

30 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	2,9	2,4	12,6	84	0,51
Итого			395	13,3	13,4	65,1	437	0,51
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								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,4	49	8,6
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,3	8,1	13,8	166	9,63
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	10,6	6,9	9,3	154	7,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2,2	2,9	17,8	106	9
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	26,6	21,5	77,2	625	36,43
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	17,8	13,9	25,9	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		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			510	28,4	20,4	92,8	675	11,2
Всего				68,8	55,4	244,9	1779	48,94