

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

7 ноября 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,3	5	19,2	144	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,7	4,4	24,3	152	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,8	85	0,53
Итого			435	14,3	14	56,4	411	1,23
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	0,6	3,1	2,4	42	13,9
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,2	6,7	13,3	121	6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	15,1	3,6	199	10,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,3	5,1	19,2	140	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			680	22,6	30,7	69,5	648	31,6
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,7	7,2	50,7	293	0,2
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	15
Итого			445	19,8	17,1	105,6	657	16,1
Всего				57,2	61,9	241,6	1759	50,93