

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 |