

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

13 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	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
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3	4,9	49	2,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,2	8,1	13,2	162	7,17
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	13,6	6,7	19,3	205	8,7
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			670	27,2	18,5	67,5	558	19,37
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	18,6	14,3	24,1	304	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			510	29,2	20,8	91	675	11,2
Всего				69,7	52,7	223,6	1670	31,08