

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

17 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,8	5,5	17,6	144	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
Итого			425	14,5	14,4	51,9	398	1,2
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3		0,6	5	1,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,2	10	14,4	172	11,3
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,8	15,1	9,5	225	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5	18,3	130	8,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		13,3	53	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			655	25,5	30,7	75,9	684	22,7
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	9	9,6	21,6	209	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
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		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			410	18	17,6	74,9	533	1,1
Всего				58,5	62,8	212,8	1658	27