

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

20 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5	5	17,4	135	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1,7	1,5	10,7	63	0,31
Итого			445	15,4	16,1	53,3	422	1,11
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								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	4,5	50	9,5
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	9,3	12,9	12,9	204	7,6
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	14,9	10,8	1,7	163	0,9
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2	4,3	21,3	132	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			715	30,5	31,6	68,1	680	18,7
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,9	6	50,8	282	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	15	102	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			380	14,3	9,7	101,9	551	10,8
Всего				60,7	57,5	233,4	1696	32,61