

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречневый)	180	5,5	5,3	17,1	139	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	1	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			435	14,6	14,3	54,9	409	1,21
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	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,5	9,9	12,6	161	15,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	5	19,8	136	9,6
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14	9,5	6,7	167	0,7
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			680	26,4	28,1	74,6	658	40,1
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	16,7	13,3	22,5	279	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			510	23,3	17,3	84,7	594	10,8
Всего				64,8	59,8	224,3	1704	54,11