

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

23 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(с пшеном)	180	4,5	4,3	15,7	120	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19	2,3	2,1	0,1	29	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,6	25,1	195	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	1,9	11,2	72	0,4
Итого			444	15,5	15,9	52,1	416	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	79	0,4	0,1	8	34	1,6
Итого			79	0,4	0,1	8	34	1,6
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2	3,8	38	7,9
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,1	7,4	26,5	226	16
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	11,5	14,7	20,1	258	10,8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,2	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			650	28	24,8	80,4	664	35,9
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,7	5,4	9,3	151	8,9
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,3	2	0,9	24	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		7,9	32	0,51
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			488	19,1	10,9	76,1	496	20,21
Всего				63	51,7	216,6	1610	58,81