

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

28 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	210	8,6	8,9	35,8	259	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,8	4,7	25,1	159	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			10,4	42	0
Итого			453	12,4	13,6	71,3	460	0
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,1	4,9	50	2,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,4	8,2	14,4	170	17,53
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,5	8	19,5	248	13
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	9,7	40	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			670	33,3	20	68,3	607	33,93
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом	120/50	18,4	14,3	23,2	298	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	20,8	90,1	669	11,2
Всего				75,2	54,5	239,5	1778	45,93