

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

29 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
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,6	84	0,51
Итого			445	16,6	17	55,2	443	1,31
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,3	0,1	5,1	22	1
Итого			50	0,3	0,1	5,1	22	1
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6	10,2	12,4	165	6,6
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14	16	17,6	272	22,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,3	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			640	23,7	26,9	60,6	583	31,5
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,2	12,3	13,8	237	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	6	51	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		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			480	28,7	22,7	79,8	642	8,2
Всего				69,3	66,7	200,7	1690	42,01