

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

4 декабря 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 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 30 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50/5/10 | 6,2 | 7,4 | 25,1 | 193 | 0,1 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,2 | 12,2 | 79 | 0,52 |
| Итого | | | 445 | 16,2 | 16,8 | 54,8 | 437 | 1,32 |
| 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 | 35 | 0,3 | | 0,6 | 5 | 1,8 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/35 | 9,1 | 12,1 | 12,4 | 194 | 6,6 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,7 | 3,6 | 28,4 | 157 | 0 |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 15 | 11,9 | 1,7 | 173 | 0,9 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0 |
| Итого | | | 690 | 30,4 | 28,2 | 70,7 | 659 | 9,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 454 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 6,1 | 5,7 | 47,2 | 264 | 0,1 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2008 | | БАНАН | 70 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67 | 7 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 38 | 8 |
| Итого | | | 430 | 14,8 | 11 | 93,1 | 534 | 16 |
| Всего | | | | 61,7 | 56,1 | 223,7 | 1652 | 27,62 |