

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