

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

6 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,9	13,5	5,2	178	0,2
2008		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	1,9	5	41	2,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8,1	34	0,72
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
Итого			393	16	22,8	43,4	446	3,22
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								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6,7	9,7	18,1	186	13,4
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,4	16,5	10	240	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	5	20	136	9,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			660	26,7	33,7	76,8	716	24
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	17,8	15,5	18,1	286	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	86	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			400	22,9	18,8	64,9	525	0,8
Всего				65,9	75,4	190,2	1709	29,02