

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

7 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,5	4,5	16,3	125	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	86	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,5	7,3	20,1	170	0,1
Итого			435	15,3	16,2	50,1	412	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,3	0,1	5	22	1
Итого			50	0,3	0,1	5	22	1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,9	4	38	7,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,6	8,4	17,1	177	6,2
2012		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	35	4,9	4,3	0,3	61	0,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,7	17,3	19,6	289	9,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			695	30,3	32,5	68,6	695	23,2
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,3	1,9	0,8	23	0,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,6	7,2	7,9	162	9
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8	33	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			488	17,5	11,1	64,1	446	20,31
Всего				63,4	59,9	187,8	1575	45,71