

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

11 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 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160/15 | 7,8 | 8,2 | 27,4 | 215 | 0 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50/5 | 3,7 | 4,4 | 24,3 | 152 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3 | 15 | 102 | 0,6 |
| Итого | | | 410 | 15,1 | 15,6 | 66,7 | 469 | 0,6 |
| 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 1,9 | 4 | 38 | 7,2 |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/30 | 7,8 | 7,7 | 13,1 | 153 | 7,11 |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 4,9 | 5,3 | 21,9 | 155 | 0 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12 | 15,1 | 3,5 | 198 | 1,2 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0 |
| Итого | | | 700 | 28,8 | 30,6 | 70,1 | 674 | 15,51 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40 | 0,5 | | 4,4 | 21 | 0,8 |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с соусом молочным | 100/50 | 15,6 | 15,1 | 22,1 | 289 | 0,3 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 2,6 | 2,2 | 12,2 | 79 | 0,52 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| Итого | | | 430 | 22,8 | 18,9 | 76,3 | 570 | 1,62 |
| Всего | | | | 67 | 65,2 | 218,2 | 1735 | 18,73 |