

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

13 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	5,3	5,1	19,5	145	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	12,7	85	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,5	7,3	20,1	170	0,1
Итого			435	16,1	17	52,4	430	1,32
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	6,6	9,9	15,7	179	5,8
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,7	15,6	14,5	254	20
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1		8,9	36	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			650	24,1	28	60	592	27,3
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	16,5	14	13	246	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,2	3,8	39	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	13,2	97	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			510	26	22,8	76,8	622	10,9
Всего				67,7	68,3	210,2	1740	49,52