

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

14 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 гречневый	180	4,9	5	14,2	122	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	14	87	0,51
Итого			425	13	13,7	48,4	371	1,11
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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,1	11,2	13,1	181	11,9
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,3	16,2	4	210	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	5	20	136	9,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			620	25,7	33	70,4	680	22,6
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,7	7,2	8,1	163	9,1
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,8	31	0
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			468	15,6	10,3	52,3	383	20
Всего				54,6	57,1	176,2	1456	44,71