

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

18 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5	5	17,4	135	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	12,2	79	0,52
Итого			425	13,8	14,6	54,7	407	1,32
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44	7,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	7,8	8,7	12,9	162	6,62
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	3,6	28,4	157	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,4	15,4	3,3	201	1,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180/8	0,1	0,1	9,9	42	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			698	26,4	30,7	74,8	685	16,12
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,1	5,7	47,2	264	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	13	92	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,4	21	0,8
Итого			320	12,3	8,8	79,7	448	1,5
Всего				52,5	54,1	209,2	1540	18,94