

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

19 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5	5	17,1	134	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,1	2,6	13	89	0,62
Итого			425	13,6	14,1	50,3	385	1,32
II Завтрак								
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			70	1,1	0,4	14,7	67	7
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3	4,9	49	2,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,4	10,2	10,2	154	4,5
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	13,5	16,2	10,7	242	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	5	13,4	113	27
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,1	42	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			670	25,6	35	65,1	679	35,2
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	17,8	11,8	18,6	254	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	5,5	46	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,9	14,9	99	0,6
Итого			390	25	18,9	63,6	527	0,9
Всего				65,3	68,4	193,7	1658	44,42