

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

20 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,8	12,6	5,2	165	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8,1	34	0,72
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
Итого			403	15,2	25,3	43	463	5,22
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6	9	17,5	174	4,2
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	11,6	15,9	20,9	274	9,48
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			640	20,7	27,3	68,8	605	15,18
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	17,9	16,1	18,2	292	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	12,2	80	0,52
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,8	27	1,2
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	77	8
Итого			510	23,9	18,9	63	523	10,02
Всего				60,2	71,9	184,6	1638	40,42