

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

21 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	180	4,3	4,4	14,9	118	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	12,2	79	0,52
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/5/10	5,5	7,3	20,1	170	0,1
Итого			435	14,9	16,1	47,3	398	1,22
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,4	4,1	41	1,9
2012		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	35	4,9	4,4	0,3	61	0,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,6	8,8	25,7	232	7,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,2	14,9	20,4	268	10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			685	33	31	74,1	712	19,6
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,3	1,9	0,8	23	0,8
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	9,9	6,6	13,6	164	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8	33	0,51
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			388	14,4	10,1	60	401	7,81
Всего				63,8	57,7	202,4	1607	38,63