

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

25 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	7,8	8,2	27,4	215	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,7	4,4	24,3	152	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	12,2	79	0,52
Итого			410	14,1	14,8	63,9	446	0,52
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/30	7,8	7,7	13,1	153	7,11
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	15,1	3,1	197	1,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			710	29,4	32	75,9	709	10,51
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24	1
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с соусом молочным	100/50	15,8	16	22,4	299	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
Итого			440	25,9	23,4	72,8	610	2,2
Всего				69,4	70,2	212,6	1765	13,23