

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

28 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,5	5,4	15	131	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,9	2,4	13,6	88	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
Итого			425	13,9	14,3	48,8	381	1,22
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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	3,6	35	5,9
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4	7,2	15,8	144	4,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	5	20	136	9,7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15	9,8	6,6	173	0,7
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			660	26,4	24,2	84,6	660	21,2
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12,6	7,2	7,8	161	8,9
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8	33	0,51
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			383	15,4	10,2	50,1	371	10,31
Всего				56,8	49,1	198,2	1479	39,73