

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

5 сентября 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,7	6,7	18,2	157	0,7
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	17,3	107	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
Итого			405	12,1	13,7	55,6	396	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	15,1
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,5	11,4	13,6	192	15,5
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,9	10,3	5,4	170	0,7
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2	4,3	21,3	132	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12	51	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			680	28,6	26,8	74,4	659	33,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	9,5	12,1	7	175	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95	5,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,1	2,7	21,2	118	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			495	16,9	22,6	80,2	594	15,8
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
Итого			15	3,5	4,5		55	0
Всего				61,6	67,7	220,3	1747	52,3