

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

15 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	17,3	107	0,6
Итого			425	14,5	15,9	55,7	426	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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,4	9,7	15,7	173	17,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,4	20	30,2	359	1,1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	13,9	59	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			640	23,5	30,4	80,1	694	22,2
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4		2,9	14	0,6
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,3	4,7	42,2	236	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			310	14	9,3	68,5	415	1,6
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			45	4,3	5,5	23,2	161	0
Всего				56,8	61,2	237,6	1739	27,1