

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

19 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	18,4	158	0,7
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			405	12,1	13,7	55,8	397	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	10,2	12,8	14,4	214	15,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	1,6	4,1	6,6	69	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,1	51	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			680	18,7	22,1	83,6	612	32,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,9	11,1	5,2	156	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	6,1	3,7	74	3,3
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	20	1,5	1,8	14,2	79	0
Итого			355	13,6	19,2	47,9	419	3,5
Дополнительные блюда для уплотненного полдника								
2008	423	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,4	0,4	15,8	71	4,2
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			215	5,4	5,4	36,8	222	14,2
Всего				50,3	60,5	234,2	1693	53,9