

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

3 октября 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		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,1	105	0,6
Итого			405	12,6	14,2	53,4	394	1,3
II Завтрак								
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			70	1,1	0,4	14,7	67	7
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,3	12,1	13	198	15,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	5	21,2	142	10,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,9	9,2	6,5	167	0,7
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			670	31,4	27,1	74,4	669	40,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,9	11,1	5,2	156	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95	5,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		36	0
Итого			505	17,6	24,5	66	558	15,8
Всего				62,7	66,2	208,5	1688	64,7