

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

26 октября 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(с пшеном)	180	5,6	5,4	19,6	150	0,7
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,4	25,1	193	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
Итого			425	14,9	15,2	58,8	434	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								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	1,9	4,4	40	8,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	13,5	8,6	26,4	241	17,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,2	16,4	22,2	294	20,5
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,3	43	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			850	32,2	27,6	90,9	748	47,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,9	11,9	5,2	163	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8	33	0,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			485	16,1	20,7	75,8	556	14,91
Всего				63,7	63,6	235,6	1781	65,71