

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

31 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	13,2	97	0,6
Итого			405	12,6	14,2	51,5	386	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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,1	2,4	42	13,9
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	8,6	9	13,6	170	14
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,9	7	6,8	145	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	5	17,8	128	8,5
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	29,3	24,8	72,5	635	39,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,9	11,9	5,2	163	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
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	2,1	2,7	21,2	118	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			475	14,8	20,5	63,7	501	14,4
Всего				57,2	59,6	197,8	1565	56,9