

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

8 декабря 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	6,5	6,8	20,5	170	0,8
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	23	2,8	2,5	0,2	34	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,3	3,5	14,4	107	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45/5	3,4	4,4	22,6	144	0
Итого			448	17	17,2	57,7	455	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	46	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,6	9,5	9,3	141	10,1
2008	265	ПЛОВ	200	14,4	17,5	30,8	338	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			660	23	30,5	73,7	663	13,2
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5	24	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,6	6,1	41,5	243	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1		7,6	32	0,62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			477	9,8	7,7	102,2	523	11,62
Всего				51,3	55,9	254,6	1737	36,22