

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

12 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	5,8	6	18,2	152	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3	4,3	19,5	129	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	13,2	97	0,6
Итого			405	12,6	13,5	50,9	378	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,3	0,1	5,1	22	1
Итого			50	0,3	0,1	5,1	22	1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	4,3	48	8,7
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/35	8,3	11,4	13	188	6,9
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	16,7	10,7	6,7	188	0,8
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			715	32,1	30,1	82,2	728	17,4
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,9	11,8	5,2	162	0,2
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3	5,2	51	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			475	15	17,4	68,9	492	12,6
Всего				60	61,1	207,1	1620	32,4