

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

22 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
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,9	87	0,5
Итого			405	12,4	13,3	54,5	389	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,8	33	7
Итого			70	0,3	0,3	6,8	33	7
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,8	3,1	4,7	49	2,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,9	9,6	9	142	9,3
2008	265	ПЛОВ	225	14,6	15,3	34,6	335	1,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89	0
Итого			685	23,3	28,5	74	646	12,8
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	0,1	6	28	1,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,6	6,1	41,5	243	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	13,3	97	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			435	12,8	10	85,7	486	11,7
Всего				48,8	52,1	221	1554	32,8