

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 декабря 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	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,8	6	18,6	153	0,8
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	3	4,3	19,5	129	0
Итого			405	13,8	14,7	46,4	376	1,7
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,4	6,6	13,1	121	11,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,9	5	19,8	136	9,6
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,4	16,3	4	212	0,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	10,1	42	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			650	21,9	28,3	72,5	632	24,1
Полдник								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	3,7	27,4	160	0
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		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ВАФЛИ	60	1,7	2	46,4	212	0
Итого			560	9,5	9,3	111,7	572	12,4
Всего				46,7	52,8	251,6	1676	48,2