

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

12 января 2024 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	5,7	5,9	18,4	151	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	13,2	97	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,3	20,1	132	0
Итого			425	15	15,6	51,8	410	1,3
II Завтрак								
2008		БАНАН	50	0,8	0,3	10,5	48	5
Итого			50	0,8	0,3	10,5	48	5
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	6,4	11,4	8,7	164	10
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	24,8	32,4	73,1	686	13,1
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24	1
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	10,1	7,5	36,4	255	0,11
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			405	17,7	11,8	73,4	476	11,91
Всего				58,3	60,1	208,8	1620	31,31