

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

16 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	5,8	6	18,6	153	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	51,3	379	1,4
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		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
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	16,7	10,7	6,7	188	0,8
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,7	4,4	28,4	164	0
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	0,9	3	5,8	55	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			385	12,9	16	57,1	425	3
Всего				58,4	59,9	201,1	1580	26,8