

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

18 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	69	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	4,9	5	14,2	122	0,6
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	13,6	86	0,5
Итого			405	10,8	11,5	47,9	340	1,1
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		РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) С ЛУКОВЫМ САЛАТОМ	50	6,2	5	0,6	73	0,4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,8	10,8	12,7	176	11,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5	19,5	134	9,5
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	11,5	13,7	3,9	184	0,3
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180/8	0,1		13,5	54	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			668	30,7	35,1	70	720	22,5
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	14,6	7,6	11,7	190	10,3
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	0,9	24	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8	33	0,51
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			453	17	10	40,4	341	21,71
Всего				59,3	56,9	168,8	1449	50,31