

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

24 января 2024 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,8	11,4	4,5	146	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,1		8,3	35	0,72
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/5/10	6,2	7,7	25,1	196	0,1
Итого			383	14,2	24,4	42,5	448	5,22
II Завтрак								
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			70	1,1	0,4	14,7	67	7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	24	0,9
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	6,5	9,4	17,6	183	4,4
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,8	14,6	10,9	223	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5,3	19,5	136	9,5
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1		13,6	55	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			650	24,9	31,8	82,5	720	15,7
Полдник								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	18,1	15,3	19	290	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,3	84	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
Итого			390	23,8	19,5	56,9	502	0,8
Всего				64	76,1	196,6	1737	28,72