

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

26 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	50/5	3,7	5,3	24,5	161	0
Итого			435	15,6	16,6	56,2	439	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			70	0,3	0,3	6,9	33	7
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	6,5	11,5	9,3	166	10,2
2008	265	ПЛОВ	200	14,4	16,5	30,8	329	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			660	24,9	31,5	71,8	671	13,3
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,6	6,1	41,4	243	0
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		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			330	13,6	11	91,8	523	1,8
Всего				54,4	59,4	226,7	1666	23,4