

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

30 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		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
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	15	10	6,6	175	0,7
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	30,4	29,4	82,1	715	17,3
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,7	10,1	4	134	0,1
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3	5,2	51	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
Итого			355	11,3	15,2	46,7	368	2,5
Всего				54,7	58,5	189,9	1509	31,2