

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

1 февраля 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	4,5	4,7	13,3	115	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	12,1	77	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,1	4,6	20,1	135	0
Итого			425	12,5	13,5	45,6	357	1
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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,9	1,1	25	0,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,9	12,6	12,2	196	11,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5,3	19,5	137	9,5
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,3	16,7	4	216	0,4
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,1		13,3	53	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			660	26,8	37,1	69,9	726	22,8
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	12,4	9,7	23,8	234	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	5,8	47	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			390	20,4	17,1	63,4	493	1,1
Всего				60,1	68,1	188,7	1623	34,9