

Утверждаю

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

//

МЕНЮ

5 сентября 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 (овсяный)	180	4,60	4,92	16,48	129,20	0,52
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/5/10	6,22	7,48	25,13	193,31	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,70	1,65	16,20	86,56	0,08
Итого			425	12,52	14,05	57,81	409,07	0,67
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,00	4,63	40,77	8,79
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	13,71	8,68	28,56	250,70	17,12
2008	265	ПЛОВ	200	14,50	17,28	30,47	335,33	1,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			670	32,44	28,56	91,20	756,76	26,93
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,83	11,54	5,25	160,15	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,83	3,15	5,08	52,68	5,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/5	0,09	0,00	7,96	32,67	0,49
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
Итого			418	14,26	17,70	55,27	438,65	6,32
Всего				59,72	60,41	214,38	1 647,48	35,92