

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17
/О.М.Трунова/

МЕНЮ

16 октября 2023 г.

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								
2008	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	5,7	7,7	1,9	99	0,2
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	6	8,9	95	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			9,1	36	0,01
Итого			400	7	13,7	19,9	230	0,21
II Завтрак								
	TK №010	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,6	41	1,9
Итого			100	0,5	0,1	9,6	41	1,9
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	28	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,2	0,3	15,9	76	4,1
2008	312	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	35/50	13,8	11,8	0,6	164	0,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	8	0,6	0,1	3,5	17	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	49	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	6,1	26	1
Итого			672	24,9	17,2	71,6	541	7
Полдник								
2012	449	ОЛАДЫ	150	4	0,7	24,4	120	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	2,7	5,1	57	1,5
Итого			250	7,1	3,4	29,5	177	1,5
Ужин								
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	125	0,6	0,1	2,4	13	11,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	2,6	2,6	17	103	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,7	0,1	4,7	23	0
Итого			496	4,1	2,9	39,1	199	11,1
Всего				43,6	37,3	169,7	1188	21,71