

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 17  
/О.М.Трунова/

## МЕНЮ

19 октября 2023 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210	1,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,2	6,7	8,5	99	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	3
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,6	2,4	0,2	33	0
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>10,7</b>	<b>18,9</b>	<b>48,3</b>	<b>404</b>	<b>4,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	СВЕКОЛЬНИК	180	1,7	4,9	10	92	8,4
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/60	14,1	4,6	2,1	106	1,4
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	2,2	2,1	18	100	9,1
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,6	0,1	4,1	20	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	10,7	45	1,4
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>20,4</b>	<b>11,9</b>	<b>55,8</b>	<b>414</b>	<b>20,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50					0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,1	2,7	5,1	58	1,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>5,1</b>	<b>58</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	4,9	4,6	18,5	136	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	250	1,2	1	10,2	55	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,6	0,1	4,1	20	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,7</b>	<b>5,7</b>	<b>32,8</b>	<b>211</b>	<b>0,21</b>
<b>Всего</b>				<b>41,4</b>	<b>39,3</b>	<b>151,9</b>	<b>1130</b>	<b>27,11</b>