

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

## МЕНЮ

30 октября 2023 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник реце-п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-т ическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	6,2	10,2	3,5	132	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,3	13	8,9	167	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/ 7			7,3	30	0,2
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>9,5</b>	<b>23,2</b>	<b>19,7</b>	<b>329</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	44	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>44</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК_ЗЕЛЕНый	26	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,3	2,8	16,5	100	3,8
2008	312	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	35/50	12,5	12,8	2	174	2,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			3,9	16	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,4	0,2	9,3	45	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12	57	0
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>24,5</b>	<b>20,8</b>	<b>78,6</b>	<b>600</b>	<b>7,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЫ	130	4,3	9,8	26,3	210	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>41,3</b>	<b>270</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ молочная	205	3,2	5,5	9,4	101	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,3	0,1	20,3	81	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,4	0,2	9,3	45	0
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>4,9</b>	<b>5,8</b>	<b>39</b>	<b>227</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>60,1</b>	<b>188,5</b>	<b>1470</b>	<b>12,3</b>