

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

МЕНЮ

4 декабря 2023 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 135 | 4,6 | 6,5 | 1,1 | 81 | 0,1 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35 | 3,3 | 9,3 | 7,3 | 127 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 160/15/ 7 | 0,2 | 0,1 | 12,6 | 52 | 2,5 |
| Итого | | | 352 | 8,1 | 15,9 | 21 | 260 | 2,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,2 | 0,2 | 5,7 | 27 | 5,8 |
| Итого | | | 100 | 0,2 | 0,2 | 5,7 | 27 | 5,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 40 | 0,8 | 1,3 | 3,4 | 29 | 7,3 |
| 2012 | 70 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 150 | 1,1 | 1,3 | 3,6 | 31 | 4,8 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ОТВАРНОЙ | 160 | 8,9 | 8,1 | 31,1 | 234 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,1 | 0,2 | 7,3 | 35 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22 | 0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,1 | 38 | 0,7 |
| Итого | | | 527 | 12,7 | 11,1 | 59,3 | 389 | 13,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 454 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 4,7 | 1 | 40,1 | 188 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 135 | 2,6 | 2,2 | 8,1 | 63 | 0,4 |
| Итого | | | 205 | 7,3 | 3,2 | 48,2 | 251 | 0,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 155 | 3,1 | 4,9 | 20,1 | 137 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/15 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 59 | 0 |
| Итого | | | 400 | 4 | 5,1 | 39,5 | 218 | 0 |
| Всего | | | | 32,3 | 35,5 | 173,7 | 1145 | 22,3 |