

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

МЕНЮ

24 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МОЛОКОМ	140	3,1	3,9	10,4	90	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,1	4,8	7,2	77	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,4	34	0
Итого			350	4,2	8,7	26	201	0,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Итого			100	0,2	0,2	4,4	21	4,5
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,8	2,4	37	2,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,9	5,9	11,6	109	9,5
		Курица в томатном соусе	50	14,5	12,2	1,3	173	1,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,7	4,6	25,8	168	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,6	0,1	3,7	18	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	12	49	0,7
Итого			560	24,9	25,8	66,2	598	14,2
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,1	2,7	25,5	144	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,5	3	13,1	94	0,6
Итого			225	7,6	5,7	38,6	238	0,6
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130/25	5,5	5,2	20,1	151	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	14,6	59	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,6	0,1	3,6	17	0
Итого			400	6,3	5,4	38,3	227	0
Всего				43,2	45,8	173,5	1285	19,6