

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,3	6,2	21,8	160	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,3	4,1	7	62	0
Итого			430	7,8	10,4	43,8	282	0,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	102	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			102	0,4	0,4	10	48	10,2
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК_ЗЕЛЕНЫЙ	28	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2012	70	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,7	2,7	6,2	57	10,2
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	70	14,2	13,5	0,4	179	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,8	168	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,7	0,1	4,8	23	0
	ТК№045	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	175	0,1		14,7	59	0
Итого			609	25,1	21,2	65,8	555	11,5
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	4,5	0,8	30,8	148	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			250	5	0,9	40,7	191	2
Ужин								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	135	8	6	6	118	5,1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	95	1,3	2,8	6,6	58	10,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,7	2,2	12,5	81	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,7	0,1	4,8	23	0
Итого			450	12,7	11,1	29,9	280	16,1
Всего				51	44	190,2	1356	40,3