

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	215	5,4	8,7	29,8	220	1,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3	3,8	6,5	58	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	3
Итого			452	8,7	12,6	51,5	340	4,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	2,7	3	39	5,8
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,3	4,7	15,1	112	3,3
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	14,5	0,8	4,2	83	1,2
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,2	11,8	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,7	0,1	4,6	22	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			11,7	47	0
Итого			650	24,3	12,1	76	511	10,3
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	4,8	4,8	28,5	149	0
		СНЕЖОК	150					0
Итого			250	4,8	4,8	28,5	149	0
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,7	0,3	17,3	83	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,7	0,1	4,6	22	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	195/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	3,6	0,5	36,9	165	0
Всего				41,9	30,1	202,8	1208	16,7