

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

## МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	5,3	8,4	2,4	107	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,1	7,3	8,6	113	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15/			11,1	44	0,01
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>15,7</b>	<b>22,1</b>	<b>264</b>	<b>0,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	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>								
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	0,3	2,9	1,8	35	0,4
2008	265	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	3,1	5,3	32,2	190	0,8
2008		ХЛЕБ -РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,6	0,1	3,8	18	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	9,9	47	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150			4,6	18	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>5,6</b>	<b>8,4</b>	<b>52,3</b>	<b>308</b>	<b>1,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ	75	3,7	5,2	23,6	155	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	130	1,7	1,6	10	62	0,3
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>33,6</b>	<b>217</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	4,9	7,3	18,3	158	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,2	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	0,1	3,8	18	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>5,7</b>	<b>7,5</b>	<b>34,3</b>	<b>225</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>25,5</b>	<b>38,8</b>	<b>152,2</b>	<b>1058</b>	<b>7,01</b>