

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

/О.М.Трунова/

МЕНЮ

15 декабря 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"МОЛОЧНАЯ	170	6,6	9,7	24,4	210	1,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,9	6,6	5,9	86	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,3	29	0
Итого			405	7,5	16,3	37,6	325	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	7,4	35	7,5
Итого			100	0,3	0,3	7,4	35	7,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,3	8,4	18,1	163	16,8
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	75	10,9	10,5	12,8	188	0,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,4	3,6	25,6	152	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2	0,2	13,6	64	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,8	0,1	5,3	26	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	14	58	1,2
Итого			606	21,5	22,9	89,4	651	18,3
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16,5	13,3	20,5	271	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	6,8	54	0,3
Итого			250	18,8	15,2	27,3	325	0,5
Ужин								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	210	5,6	7,7	2,7	102	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,8	0,1	5,3	26	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	6,6	7,9	23	188	1,2
Всего				54,7	62,6	184,7	1524	28,8