

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

23 января 2024 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,5	4	21,6	138	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,6	3,8	3,9	53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			350	4,3	7,9	37,9	241	0,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,3	30	6,4
Итого			100	0,3	0,3	6,3	30	6,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	4,3	2,2	49	3,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,8	2,7	11,2	85	3,6
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	10,6	8,8	2,7	134	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,1	2,7	14,8	92	7,2
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	6	0,8	0,3	5,1	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0,1	6,6	32	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	120	0,1		16,6	67	0
Итого			456	18,8	18,9	59,2	485	14,8
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	70	2	3,8	9,1	79	0,9
2008		ЙОГУРТ	130	6,5	4,2	11	113	0,8
Итого			200	8,5	8	20,1	192	1,7
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	14,5	14,2	9,4	227	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,3	0,1	8,8	42	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	10,6	75	0,4
Итого			400	18,6	16,6	28,8	344	0,6
Всего				50,5	51,7	152,3	1292	23,9