

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17
/О.М.Трунова/

МЕНЮ

29 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти-ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,1	7,8	1,6	97	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	18	1,1	5,6	7,7	86	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0,2	0,1	12,6	52	2,5
Итого			350	6,4	13,5	21,9	235	2,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Итого			100	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,3		0,6	5	1,8
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,2	8,8	10,8	132	9,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	10,2	8,6	1	123	0,2
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	90	3	2,2	18,2	105	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,1	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	0,6	0,1	4	19	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,4	43	1,2
Итого			482	17,4	19,9	51,1	457	12,9
Полдник								
2012	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	2,9	4,4	24,2	147	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	120	2,3	1,9	6,5	54	0,4
Итого			200	5,2	6,3	30,7	201	0,4
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4	6,5	22,3	164	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	0,6	0,1	4	19	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			403	4,8	6,7	38,7	233	1
Всего				34,4	46,5	153,8	1175	17,9