

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 17

# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	155	3,5	4	12,8	102	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10	0,9	1,1	2	17	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,4	50	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	16	2,5	2,3	0,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>27,3</b>	<b>201</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	6,1	29	6,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>29</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	25	0,3	1,3	1,6	20	5,7
2012	58	СВЕКОЛЬНИК	150	2	2,7	12,8	85	6,7
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	40	10,2	12,3		152	0,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15	0,4	1,1	1,8	19	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,1	4,2	23,3	151	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	4	0,3		1,8	9	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150			10,3	41	0
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>19,1</b>	<b>21,7</b>	<b>56,5</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	6,2	4,8	20,4	130	0
2008		ЙОГУРТ	130	5,5	3,5	9,3	95	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,7</b>	<b>8,3</b>	<b>29,7</b>	<b>225</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	2,9	2,8	18,4	110	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,6	0,1	3,7	18	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	18,6	101	0,8
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>40,7</b>	<b>229</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>42,5</b>	<b>160,3</b>	<b>1184</b>	<b>20,9</b>