

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

31 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,9	4,9	13,5	109	0,3
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15	0,6	1,2	1,7	12	0
	ТК№0	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,1		3,7	18	2,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,3	0,1	32	0
Итого			350	6,1	8,4	19	171	2,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Итого			103	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,2		0,5	4	1,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	2,9	7,9	65	7,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	110	7	8,3	10,6	144	5,4
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	4	0,3		1,8	9	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	20,9	86	1,5
Итого			455	9,9	11,5	46,7	332	16,1
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	50	1,1	1,7	12,1	68	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,2	2,1	5,1	52	0,6
Итого			200	4,3	3,8	17,2	120	1,2
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	190	2,2	7,1	11,3	117	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,6	0,1	3,5	17	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	175/15	0,2	0,1	14,3	57	0
Итого			400	3	7,3	29,1	191	0
Всего				23,8	31,1	122,1	857	20,6