

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

2 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,6	3,7	13,7	102	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1	3,7	7,1	66	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15			8,4	34	0
Итого			400	4,6	7,4	29,2	202	0,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	7,2	34	7,3
Итого			100	0,3	0,3	7,2	34	7,3
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	35	0,4	3,7	1,5	41	0,6
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	3	4,1	25,9	153	5
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10	1,6	2,7	65	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,9	3,3	12,5	87	3,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,3	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	22	0,6	0,1	3,8	18	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	170			18	72	0
Итого			600	17,6	12,9	75,7	489	8,8
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	14,9	10,5	15,4	219	0,2
2008		ЙОГУРТ	135	6,5	4,2	11,1	113	0,8
Итого			250	21,4	14,7	26,5	332	1
Ужин								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	6,8	11,4	9	167	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,8	0,1	4,9	23	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	2,5	14,3	93	0,4
Итого			440	10,6	14	28,2	283	1,2
Всего				54,5	49,3	166,8	1340	18,6