

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17
/О.М.Трунова/

МЕНЮ

26 января 2024 г.

Сад 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,2	5,6	19,7	151	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,3	9,8	8,8	129	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7			12,1	49	0,3
Итого			412	6,5	15,4	40,6	329	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
Итого			105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	20	0,6	6,8	2,4	74	2,9
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	5,4	19,1	138	3,9
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	70	17,4	15,9	5,9	237	0,7
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,6	0,1	10,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	4,1	20	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	170	0,1		19,3	78	0
Итого			602	29,2	33	94,8	796	7,5
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	127	14,3	10,1	14,4	210	0,2
2008		ЙОГУРТ	123	6,1	3,9	10,4	107	0,7
Итого			250	20,4	14	24,8	317	0,9
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	4,4	4,3	16,7	124	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,6	0,1	4,1	20	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			440	5,2	4,5	35,8	204	0
Всего				61,7	67,3	206,3	1695	19,7