

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 17

\_\_\_\_\_/О.М.Трунова/

# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	6,3	8,7	1,9	111	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	1,4	7,3	9,9	111	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0,3	0,1	14,8	61	2,9
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8</b>	<b>16,1</b>	<b>26,6</b>	<b>283</b>	<b>3,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>49</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3		0,6	5	1,8
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	180	2,6	10,8	11,7	156	11,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	14,5	13	1,4	179	0,3
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,5	2,5	21,6	122	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,3	0,2	8,1	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,2	25	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	12,3	52	1,4
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>23,1</b>	<b>26,7</b>	<b>60,9</b>	<b>578</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	3,5	5,5	32,6	194	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,8	2,3	8,1	65	0,4
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>7,8</b>	<b>40,7</b>	<b>259</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	210	5,3	8,5	29,3	216	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,8	0,1	5,2	25	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,3</b>	<b>8,7</b>	<b>49,5</b>	<b>301</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>59,4</b>	<b>189,1</b>	<b>1470</b>	<b>20,5</b>