

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17
/О.М.Трунова/

МЕНЮ

30 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" МОЛОЧНАЯ	160	3,7	4,4	13,6	110	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,7	3,4	5,8	51	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160/15	0,2	0,1	13,1	53	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	2,5	2,3	0,1	32	0
Итого			375	9,1	10,2	32,6	246	0,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	62	0,2	0,2	6,1	29	6,2
Итого			62	0,2	0,2	6,1	29	6,2
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,8	2	27	7,6
2012	58	СВЕКОЛЬНИК	200	2,3	3,1	14,2	95	7,5
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	55	14,3	17,1		211	0,6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,1	1,8	19	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,1	4,1	23,2	151	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	6	0,4	0,1	2,5	12	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			10,3	41	0
Итого			581	24,5	27,4	63,8	602	15,7
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	110	9,3	7,6	40,6	229	0
2008		ЙОГУРТ	109	5,5	3,5	9,3	95	0,7
Итого			219	14,8	11,1	49,9	324	0,7
Ужин								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	2,2	2	14,1	83	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,8	0,1	4,9	24	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,6	122	0,9
Итого			362	5,6	4,4	41,6	229	0,9
Всего				54,2	53,3	194	1430	23,9