

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	5,4	5,5	2,9	83	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	2,5	3,1	6,1	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/			8,5	35	0,4
Итого			350	7,9	8,6	17,5	181	0,8
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	44	4
Итого			100	0,4	0,4	9,9	44	4
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2	1,8	14	80	2,8
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ	45	12,1	12,6		162	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	5,2	0,6	33,3	160	0
2008		ХЛЕБ -РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4	0,2		1,5	7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	6	0,5		3	14	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	5,4	24	0,8
Итого			450	20,1	15,1	57,2	447	4,1
Полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ	50	2,5	2	14,9	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	135/15	0,2	0,1	11,3	45	0
Итого			200	2,7	2,1	26,2	132	0
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	175	5,6	8,2	20,7	179	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	14,4	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	0,1	2,6	13	0
Итого			400	6,2	8,4	37,7	250	1,1
Всего				37,3	34,6	148,5	1054	10