

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17
/О.М.Трунова/

МЕНЮ

11 марта 2024 г.

Ясли 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	4,8	5	1,1	68	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25	3,1	4,4	2,7	64	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0,2	0,1	12,6	52	2,5
Итого			350	8,1	9,5	16,4	184	2,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11	47	0,9
Итого			100	0,6	0,1	11	47	0,9
Обед								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45	9,8	8,1	3,3	125	0,1
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7,8	61,6	33,6	730	33,4
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,1	4,6	27	166	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,6	0,1	3,7	18	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,4		2,5	12	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,6	39	0,5
Итого			459	22,8	74,5	79,7	1090	34
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	50	15,1	2,5	101,2	486	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	135/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			200	15,3	2,6	116,2	546	0,6
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	175	4	6,5	22,3	164	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4		2,5	12	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			400	4,6	6,6	37,2	226	1
Всего				51,4	93,3	260,5	2093	39,2