

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

16 февраля 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,2	3,1	11,8	86	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	2,6	5,7	6,1	87	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15			7	28	0
Итого			350	5,8	8,8	24,9	201	0,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,8	33	6,9
Итого			100	0,3	0,3	6,8	33	6,9
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	20	0,9	2,2	2,5	34	6,1
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	2	3,2	16,9	105	3,3
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	8	1	1,7	48	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	90	3,9	3,3	23,1	137	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,3		2	9	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150			16,4	66	0
Итого			480	16,2	9,8	69,7	433	9,5
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	6	5,2	19,5	130	0
2008		ЙОГУРТ	150	5,3	3,4	9,1	93	0,6
Итого			200	11,3	8,6	28,6	223	0,6
Ужин								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	6,1	9,3	8,3	141	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,8	0,1	5,2	25	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	12,7	78	0,4
Итого			400	9,1	11,3	26,2	244	1,2
Всего				42,7	38,8	156,2	1134	18,6