

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

27 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	145	4,2	4,7	13,6	115	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	2,1	2,7	4,6	40	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,4	50	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,3	0,1	32	0
Итого			350	9	9,8	30,7	237	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	20	0,2	0,9	0,6	11	0,5
2008	107	СУП С КРУПОЙ	150	1,5	1,2	8,5	51	0,5
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ	40	11,2	13		161	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5,1	4,2	23,3	151	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,6	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	4	0,3		1,8	9	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150			11,3	45	0
Итого			467	19,3	19,4	52,1	459	1,5
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СГУЩЕННОЙ СТЕР	50	3,3	3,5	20,7	108	0
2008		ЙОГУРТ	150	4,7	3	8	82	0,6
Итого			200	8	6,5	28,7	190	0,6
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	2,8	3,4	10,4	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,5	0,1	3,5	17	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			400	3,5	3,6	28,9	161	0
Всего				40,3	39,4	150,3	1090	4,6