

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-т ическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2008	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	175	6,3	6,3	3,3	95	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	3,1	3,8	7,6	78	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	165/15/			9,6	39	0,4
Итого			400	9,4	10,1	20,5	212	1
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	170	2,3	2,2	15,9	93	3,1
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ	60	14,6	15,3		196	0,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,7	0,8	23,8	117	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0,1	2,9	14	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	8	38	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	6,1	26	1
Итого			600	22,5	18,6	56,7	484	4,7
Полдник								
2012	449	ОЛАДЫ	70	3,3	2,7	21	122	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			250	3,5	2,8	34,5	176	0
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	210	6,6	9,7	24,4	211	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0,1	2,9	14	0
Итого			450	7,3	9,9	42,3	285	1,3
Всего				43,1	41,8	163,9	1201	11