

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № 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 | 170 | 3,5 | 3,3 | 13 | 95 | 0,3 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 45 | 3,2 | 7,1 | 7,9 | 110 | 0,1 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 170/15 | | | 8 | 32 | 0 |
| Итого | | | 400 | 6,7 | 10,4 | 28,9 | 237 | 0,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,8 | 33 | 7 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,8 | 33 | 7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С КАПУСТОЙ | 37 | 1 | 3,4 | 3 | 47 | 6,3 |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 180 | 2,8 | 3,8 | 25,8 | 148 | 3,8 |
| 2012 | 264 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 75 | 9,4 | 1,3 | 2 | 58 | 0,1 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 100 | 4,4 | 3,6 | 25,6 | 152 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 1,6 | 0,1 | 10,8 | 51 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 6 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 13 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ | 180 | | | 19,4 | 78 | 0 |
| Итого | | | 600 | 19,6 | 12,3 | 89,3 | 547 | 10,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 70 | 8,8 | 6,7 | 29,4 | 186 | 0 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 180 | 6,2 | 4 | 10,5 | 108 | 0,7 |
| Итого | | | 250 | 15 | 10,7 | 39,9 | 294 | 0,7 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 200 | 6,6 | 10,2 | 9,1 | 155 | 1 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,8 | 0,1 | 5,2 | 25 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,1 | 14,2 | 87 | 0,5 |
| Итого | | | 440 | 9,9 | 12,4 | 28,5 | 267 | 1,5 |
| Всего | | | | 51,5 | 46,1 | 193,4 | 1378 | 19,8 |