

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

27 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	160	4,8	5,4	15,8	133	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	3,1	5,3	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170/15	0,2	0,1	13,9	56	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,3	0,1	32	0
Итого			400	10	10,9	35,1	268	0,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	1,9
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	1,8	1,1	24	1
2008	107	СУП С КРУПОЙ	180	1,5	1,2	8,5	51	0,5
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ	55	14,5	17,1		212	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,8	168	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,5	0,1	2,9	14	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	170			13,2	53	0
Итого			600	24,1	24,9	61,3	568	2,1
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С СГУЩЕННОЙ СТЕРЛИ	70	4,9	4,6	30	151	0
2008		ЙОГУРТ	180	5,7	3,6	9,7	99	0,7
Итого			250	10,6	8,2	39,7	250	0,7
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	3,4	3,9	12,6	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,7	0,1	4,6	22	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	4,3	4,1	32,2	182	0
Всего				49,5	48,2	178,1	1310	5,3