

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	150	1,6	1,2	16,4	82	0
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15					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	4,3	3,6	28,9	164	0
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	45	0,9
Итого			100	0,5	0,1	10,7	45	0,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,8	2,7	11,2	85	3,6
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	9,4	1,4		50	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	90	3,9	3,3	23,1	137	0
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10					0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,6	0,1	3,6	17	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	140			13,9	56	0
Итого			460	17,7	7,5	51,8	345	3,7
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	50	0,9	1,3	9,7	54	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	135/15	0,2	0,1	11,3	45	0
Итого			200	1,1	1,4	21	99	0,5
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	4	4,6	10,1	98	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,2	44	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			400	5,6	4,8	34,3	202	0
Всего				29,2	17,4	146,7	855	5,1