

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

20 марта 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	130	2,1	6,3	11,1	110	0
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	23	1,8	2,3		29	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,2	0,1	12,6	52	2,5
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	1,7	0,1	24	0
Итого			350	6	10,4	23,8	215	2,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,3	30	6,4
Итого			100	0,3	0,3	6,3	30	6,4
Обед								
2012	67	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,4	1,5	12,2	72	12,2
2008	266	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	130	8	11,8	20	219	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,6	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,3		2,2	11	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150			7,6	30	0
Итого			453	11,7	13,4	48,6	363	12,5
Полдник								
		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	50	3,6	12,9	22,6	222	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			200	4,1	13	32,5	265	2
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,9	10,8	14,2	209	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,3		2,2	11	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			400	13,4	10,9	28,8	270	0,1
Всего				35,5	48	140	1143	23,5