

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

21 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								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,6	5,4	38,4	229	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28		3,8		34	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,2	0,1	12,6	52	2,5
Итого			350	6,8	9,3	51	315	2,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	25	0,6	1,2	1,8	22	9,6
2012	73	РАССОЛЬНИК	150	1,9	2,7	13	84	3,6
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	15,2	13,6	4,5	201	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	1,8	2,2	11,9	76	0
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,3		2,2	11	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,4	21	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,2
Итого			490	20,6	19,9	49,3	464	14,4
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	1,2	24,5	127	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	135/15	0,2	0,1	11,3	45	0
Итого			200	4,7	1,3	35,8	172	0
Ужин								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	5,1	7		90	3,9
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,5	5	12,1	106	16,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,5		3,5	16	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,2	0,1	12,4	50	0
Итого			400	8,3	12,1	28	262	20
Всего				40,9	42,7	174	1256	37,7