

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

1 апреля 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	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	160	4,9	7,6	2,4	97	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	38	2,8	6,9	8	107	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/			11,2	45	0,41
Итого			393	7,7	14,5	21,6	249	0,81
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	44	4
Итого			100	0,4	0,4	9,9	44	4
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,4	1,3	15,4	83	3,2
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ	70	11,5	12,3		157	0,5
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,5	21,2	128	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,5	0,1	2,9	14	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,5	0,1	9,7	46	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180			5	20	0,4
Итого			600	18,9	17,3	54,2	448	4,1
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	0,7	38,6	180	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,8	2,4	4,7	52	0,5
Итого			250	7,8	3,1	43,3	232	0,5
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	210	6,9	10,2	25,6	221	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0,1	2,9	14	0
Итого			450	7,6	10,4	43,5	295	1,4
Всего				42,4	45,7	172,5	1268	10,8