

Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 17

# МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- т ическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	170	1,7	1,5	20,3	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0,2	0,1	13,5	54	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,3	0,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>33,9</b>	<b>187</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	45	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>45</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	102	4,3
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	14,3	2,5		79	0,2
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,7	0,1	4,7	23	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	170	0,1		16,4	66	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24,5</b>	<b>9,8</b>	<b>62,7</b>	<b>438</b>	<b>4,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	70	1,2	1,8	13,3	74	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>26,8</b>	<b>128</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	4,9	5,7	12,6	122	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,2	11,9	56	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,9</b>	<b>6</b>	<b>39,5</b>	<b>238</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>37,7</b>	<b>21,7</b>	<b>173,6</b>	<b>1036</b>	<b>6,1</b>