

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ	163	5,6	6,4	24,8	179	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		5,8	0,1	53	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/	0,3	0,1	14,8	61	2,9
Итого			400	5,9	12,3	39,7	293	3,9
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	35	0,7	1,3	1,9	23	11,4
2012	73	РАССОЛЬНИК	180	2,5	3,2	17	107	5,5
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	15,4	13,6	4,7	202	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2	2,6	13,2	84	0
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,7	0,1	4,7	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,1	6	29	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,9	50	1,4
Итого			600	22,3	21	59,4	517	18,3
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,6	1,1	34,3	169	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			250	5,8	1,2	47,8	223	0
Ужин								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	65	6,3	7,8	7	130	4,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	2	1,7	9,2	62	15,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,7	0,1	4,7	22	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	9,2	9,7	35,9	274	19,3
Всего				43,7	44,3	192,7	1350	42,3