

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

25 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор- ник реце- п-тур | № техн. карт ы | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тиче- ская ценност ь, ккал | Вит а-м ин С, |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------|-------------------|-------------|------------------|--|------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-в оды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 165 | 2,3 | 1,8 | 11,6 | 72 | 0 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 33 | 2,7 | 4,7 | 4 | 70 | 0,1 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/15/ | 0,3 | 0,1 | 14,8 | 61 | 2,9 |
| Итого | | | 400 | 5,3 | 6,6 | 30,4 | 203 | 3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,3 | 48 | 0,9 |
| Итого | | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,3 | 48 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК_ЗЕЛЕНый | 30 | 0,5 | | 1,1 | 6 | 0,6 |
| 2012 | 70 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 180 | 3,4 | 3,1 | 17 | 112 | 10,9 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 15,3 | 12 | 10,8 | 212 | 0,3 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 5,7 | 4,6 | 25,8 | 168 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1 | 0,1 | 6,1 | 30 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,5 | | 3,5 | 16 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 170 | 0,1 | 0,1 | 14 | 59 | 1,4 |
| Итого | | | 600 | 26,5 | 19,9 | 78,3 | 603 | 13,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 427 | ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ | 70 | 2 | 3,1 | 22,3 | 125 | 1,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 165/15 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | 54 | 0 |
| Итого | | | 250 | 2,2 | 3,2 | 35,8 | 179 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 210 | 11,5 | 19 | 2,2 | 226 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1,1 | 0,1 | 7 | 33 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| Итого | | | 450 | 12,8 | 19,2 | 24,2 | 319 | 0 |
| Всего | | | | 47,4 | 49 | 180 | 1352 | 18,3 |