

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 17

МЕНЮ

29 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,7	6,4	21,4	162	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	2	5,5		58	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15			8,4	34	0
Итого			400	6,7	11,9	29,8	254	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Итого			100	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	2	7	17,3	141	4,3
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,1	1,3		52	0,1
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	100	2,7	1,9	13,5	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,4	0,1	2,5	12	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			15,1	60	0
Итого			600	16,8	10,4	58,3	394	4,4
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,8	7,6	12,6	177	0,2
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,6	2,2	4,4	49	0,5
Итого			250	16,4	9,8	17	226	0,7
Ужин								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	210	6	8,7	8	134	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0,1	3,2	15	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	6,7	8,9	26,2	209	0,6
Всего				46,9	41,3	137,7	1114	13,3