

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 17

\_\_\_\_\_/О.М. Трунова/

## МЕНЮ

12 марта 2026 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>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	180	6,5	7,1	34,5	202	0
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	3,8	5,7	12	115	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>61,1</b>	<b>375</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	1,3	0,1	13,2	57	2,7
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>57</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,4	4,2	42	7,1
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,8	5,4	18,9	147	4,6
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	13,8	10,5	7,8	175	0
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,2	20,6	131	10,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,2	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>26,3</b>	<b>22,9</b>	<b>88,3</b>	<b>659</b>	<b>22,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ	60	2,6	5,1	16,4	123	0
		СНЕЖОК 2,5%	150	4,3	3,7	16	114	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,9</b>	<b>8,8</b>	<b>32,4</b>	<b>237</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,6	2,7	298	0,2
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,6	2,9	8,6	69	5,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,2	57	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10			15,6	62	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>17,6</b>	<b>28,7</b>	<b>39,1</b>	<b>486</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>62,4</b>	<b>73,3</b>	<b>234,1</b>	<b>1814</b>	<b>30,3</b>