

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 17

\_\_\_\_\_/О.М. Трунова/

# МЕНЮ

19 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	5	5	26,3	171	0,2
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	3,7	5,7	12	115	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/	0,1		9,9	41	1,1
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>8,8</b>	<b>10,7</b>	<b>48,2</b>	<b>327</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,7	0,1	13,2	57	2,7
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,7</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
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	160/20	6,8	6,6	12,2	136	0,4
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	3,8	2,2	72	1,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,5	127	9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	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>20,8</b>	<b>17,8</b>	<b>73,8</b>	<b>541</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60/10	2,6	5,1	16,5	123	0
2008		ЙОГУРТ	180	3,5	2,6	5,2	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>7,7</b>	<b>21,7</b>	<b>207</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,6	2,7	298	0,2
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3	3,6	48	2,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>17,7</b>	<b>28,8</b>	<b>29,2</b>	<b>446</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,1</b>	<b>65,1</b>	<b>186,1</b>	<b>1578</b>	<b>24,7</b>