

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР

/Катошина О Н/



МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 4,02 | 7,23 | 15,16 | 142,06 | 0,52 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 150 | 3,40 | 3,61 | 9,58 | 85,27 | 0,60 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 60 | 3,27 | 1,23 | 37,47 | 171,84 | 8,75 |
| Итого | | | 340 | 10,69 | 12,07 | 62,21 | 399,17 | 9,87 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3,26 | 8,16 | 8,52 | 124,18 | 4,80 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 109 | 2,32 | 3,39 | 15,62 | 102,53 | 7,59 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 9,40 | 11,36 | 5,30 | 160,80 | 0,00 |
| 2012 | 378 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 143 | 0,00 | 0,00 | 9,97 | 39,89 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 29 | 1,90 | 0,25 | 12,19 | 58,64 | 0,00 |
| Итого | | | 491 | 16,88 | 23,16 | 51,60 | 486,04 | 12,39 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 61 | 8,89 | 4,50 | 33,65 | 210,52 | 0,04 |
| | | СНЕЖОК | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 61 | 8,89 | 4,50 | 33,65 | 210,52 | 0,04 |
| Всего | | | | 36,46 | 39,73 | 147,46 | 1 095,73 | 22,30 |

ст медсестры

Мицатина М В