



Утверждаю

Заведующий
МДОУ №5 "Гнездышко" ЯРМ
/Катошина О Н/

МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7,54	16,69	2,38	190,07	0,23
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	181	5,01	5,31	12,88	120,92	0,85
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,68	1,42	25,23	128,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	6,00	0,06	54,38	0,00
Итого			347	16,27	29,42	40,55	493,98	1,08
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,98	95,91	9,99
Итого			100	1,50	0,50	20,98	95,91	9,99
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,56	5,62	12,85	136,44	6,48
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	125	3,09	4,81	32,34	184,93	0,00
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	68	11,53	4,55	8,85	122,52	0,33
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	27	0,19	2,67	2,00	32,66	0,07
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,92	31,66	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	26,02	18,00	80,92	589,79	6,88
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	91	11,35	10,81	25,02	245,97	0,44
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	5,96	6,58	9,66	123,28	1,10
Итого			293	17,31	17,39	34,68	369,25	1,54
Всего				61,10	65,31	177,13	1 548,93	19,49

ст медсестры _____

Мицатина М В