



Утверждаю

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

МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Сад 12 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	130	7,73	18,93	2,41	211,19	0,23
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	201	5,54	5,90	14,79	136,13	0,94
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	3,16	1,22	21,68	110,53	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,70	0,06	60,75	0,00
Итого			381	16,47	32,75	38,94	518,60	1,17
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,99	95,97	10,00
Итого			100	1,50	0,50	20,99	95,97	10,00
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,35	3,14	12,99	117,86	6,55
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	133	3,30	4,72	34,63	194,20	0,00
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	76	12,97	4,56	10,53	134,94	0,39
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	35	0,23	2,43	1,75	29,97	0,08
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,33	0,44	21,33	102,62	0,00
Итого			694	29,18	15,29	88,50	608,62	7,02
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	88	10,57	9,82	24,64	232,72	0,44
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	5,96	6,58	9,66	123,28	1,10
Итого			290	16,53	16,40	34,30	356,00	1,54
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	1,77	6,09	13,85	117,54	6,91
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,50	3,86	1,48
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД	200	0,00	0,00	6,35	25,38	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,17	67,13	0,00
Итого			356	3,93	6,86	33,87	213,91	8,39
Всего				67,61	71,80	216,60	1 793,10	28,12

ст медсестры

Мицатина М В