



Утверждаю

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

## МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,40	7,41	16,62	151,43	0,54
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,29	4,46	13,91	114,06	0,75
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,13	1,60	28,27	144,10	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>12,86</b>	<b>19,66</b>	<b>58,86</b>	<b>465,69</b>	<b>1,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	149	0,72	0,15	14,57	62,04	1,19
2008		ПЕЧЕНЬЕ	95	7,13	9,31	70,68	396,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>244</b>	<b>7,85</b>	<b>9,46</b>	<b>85,25</b>	<b>458,19</b>	<b>1,19</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,73	18,59	8,97	231,17	9,87
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	130	8,33	18,96	23,22	297,17	9,98
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	41	0,60	2,30	3,20	36,50	1,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	175	0,01	0,00	13,21	52,83	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,73	0,36	17,49	84,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>567</b>	<b>17,40</b>	<b>40,21</b>	<b>66,09</b>	<b>701,80</b>	<b>21,35</b>
<b>Полдник</b>								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	63	1,47	2,89	7,62	62,55	0,08
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,18	0,00	7,67	31,82	0,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,34	0,91	16,06	81,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>274</b>	<b>3,99</b>	<b>3,80</b>	<b>31,35</b>	<b>176,25</b>	<b>0,59</b>
<b>Всего</b>				<b>42,10</b>	<b>73,13</b>	<b>241,55</b>	<b>1 801,93</b>	<b>24,42</b>

ст медсестры

Мицатина М В