



Утверждаю

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

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,34	6,94	15,22	141,54	0,57
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,71	4,99	15,20	125,75	0,84
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,56	1,38	24,37	124,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,65	0,06	60,31	0,00
Итого			425	12,65	19,96	54,85	451,84	1,41
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	187	0,91	0,18	18,36	78,17	1,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ	95	7,13	9,31	70,68	396,15	0,00
Итого			282	8,04	9,49	89,04	474,32	1,50
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6,41	18,42	10,05	238,34	10,98
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	9,70	20,40	26,79	329,97	11,49
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	1,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	185	0,01	0,00	15,28	61,12	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,44	0,46	22,02	105,93	0,00
Итого			627	20,16	41,58	77,34	771,86	23,97
Полдник								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	62	1,43	2,43	7,22	56,60	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	7,23	30,10	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			292	3,83	3,30	29,87	165,30	0,69
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	103	4,97	4,43	20,72	142,76	0,09
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,12	28,91	0,02
Итого			303	5,09	4,43	27,84	171,67	0,11
Всего				49,77	78,76	278,94	2 034,99	27,68

ст медсестры

Мицатина М В