Утверждаю

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

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,54	7,27	12,13	128,67	0,48
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,54	3,74	10,07	89,02	0,63
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,70	1,04	18,50	94,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,32	3,91	0,24	53,30	0,00
Итого			**362**	**14,13**	**20,91**	**40,99**	**410,19**	**1,11**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	95	7,13	9,31	70,68	396,15	0,00
2008		ЯБЛОКО	141	0,56	0,56	13,80	66,19	14,08
Итого			**436**	**7,69**	**9,87**	**84,48**	**462,34**	**14,08**
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,15	10,33	7,44	139,15	8,21
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	130	8,34	19,46	23,23	301,87	9,97
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,32	3,23	36,87	1,52
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	146	0,00	0,00	10,64	42,54	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,16	0,29	13,85	66,63	0,00
Итого			**499**	**14,26**	**32,40**	**58,39**	**587,06**	**19,70**
Полдник								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	62	1,45	2,49	7,42	58,08	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	6,77	28,16	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,30	0,89	15,76	80,35	0,00
Итого			**243**	**3,89**	**3,38**	**29,95**	**166,59**	**0,55**
Всего				**39,97**	**66,56**	**213,81**	**1 626,18**	**35,44**

ст медсестры _____ Мищатина М В