



Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

18 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,35	7,46	16,30	150,19	0,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	3,01	3,15	10,51	83,20	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		3,43	1,33	23,49	119,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,89	0,06	53,41	0,00
Итого			347	10,83	17,83	50,36	406,56	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО		0,54	0,54	13,18	63,22	13,45
Итого				0,54	0,54	13,18	63,22	13,45
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КЛЕЦКАМИ	180	6,71	8,81	16,40	171,89	4,40
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	139	7,60	17,41	16,54	261,32	14,37
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,29	33,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,84	0,38	18,17	87,41	0,00
Итого			542	17,15	26,60	59,40	553,78	18,77
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	67	5,42	7,27	1,08	91,53	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	7,40	31,12	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		1,93	0,75	13,21	67,36	0,00
Итого			247	7,55	8,02	21,69	190,01	0,81
Всего				36,07	52,99	144,63	1 213,57	33,99

ст медсестры

Мицатина М В