



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР

/Катошина О.Н./

МЕНЮ

18 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,53	7,18	16,84	150,68	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	3,23	3,48	11,72	91,99	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	3,05	1,18	20,87	106,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,25	0,06	56,66	0,00
Итого			419	10,85	18,09	49,49	405,72	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО		0,56	0,56	13,73	65,84	14,01
Итого				0,56	0,56	13,73	65,84	14,01
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КЛЕЦКАМИ	200	6,60	12,84	14,97	201,82	3,50
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	148	7,92	20,87	15,97	291,88	14,61
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,04	28,15	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	3,57	0,47	22,86	110,01	0,00
Итого			602	18,09	34,18	60,84	631,86	18,11
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	71	6,50	9,21	1,14	113,56	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	6,75	28,28	0,77
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
Итого			296	8,53	9,95	20,97	208,53	0,86
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	100	3,08	8,56	20,67	172,12	8,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	16	0,48	0,03	0,99	6,12	0,63
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	6,61	26,74	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,46	63,51	0,00
Итого			340	5,46	9,29	40,73	268,49	8,79
Всего				43,49	72,07	185,76	1 580,44	42,79

ст медсестры

Мищатина М В