



Утверждаю

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

## МЕНЮ

18 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,09	7,26	14,33	139,51	0,42
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	130	3,67	10,65	26,30	215,53	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	2,48	2,61	7,91	65,64	0,46
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,30	0,89	15,74	80,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,64	0,05	42,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>317</b>	<b>8,90</b>	<b>15,40</b>	<b>38,03</b>	<b>327,47</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,48	0,48	11,76	56,38	12,00
<b>Итого</b>				<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,38</b>	<b>12,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ	150/30	3,61	6,48	11,94	120,66	2,79
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	129	6,88	17,86	13,92	251,09	12,64
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,65	26,61	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>12,72</b>	<b>24,64</b>	<b>46,82</b>	<b>467,20</b>	<b>15,43</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	12	9,11	11,57	1,27	145,73	0,09
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	100	4,09	15,51	13,50	210,22	6,73
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	6,13	25,66	0,59
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,81	70,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>189</b>	<b>11,27</b>	<b>12,35</b>	<b>21,21</b>	<b>241,80</b>	<b>0,68</b>
<b>Всего</b>				<b>33,37</b>	<b>52,87</b>	<b>117,82</b>	<b>1 092,85</b>	<b>28,99</b>

ст медсестры \_\_\_\_\_

Мицатина М В