

Утверждаю



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

МЕНЮ
19 марта 2024 г.
Сад 12 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	5,05	6,71	18,95	157,06	0,54
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	204	5,68	6,00	16,27	143,57	0,94
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,82	1,09	19,31	98,45	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,05	7,50	0,07	67,99	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,00	3,81	0,00	47,07	0,09
Итого			434	16,60	25,11	54,60	514,14	1,57
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	212	0,95	0,19	18,81	81,70	3,80
2008		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого			252	3,31	2,07	48,81	228,10	3,80
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	201	6,73	6,70	17,44	157,81	9,75
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	107	8,45	15,90	7,82	208,96	11,84
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	32	0,67	2,28	2,32	39,50	0,02
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,35	0,06	1,20	7,60	7,92
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД	188	0,00	0,00	8,51	34,01	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,93	0,39	18,75	90,24	0,00
Итого			604	19,13	25,33	56,04	538,12	29,53
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	47	9,52	5,83	36,37	235,86	0,06
		СНЕЖОК		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			47	9,52	5,83	36,37	235,86	0,06
Ужин								
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,19	6,95	13,39	125,51	6,13
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,23	0,03	0,49	3,74	1,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,98	32,42	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,65	11,53	58,75	0,00
Итого			351	4,22	7,63	33,39	220,42	7,59
Итого				52,78	65,97	229,21	1 736,64	42,55

ст медсестры

Мицатина М В