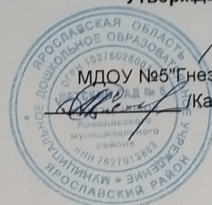


Утверждаю



Заведующий
МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР
Катошина О Н

МЕНЮ
19 марта 2024 г.

Если 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,25	7,92	15,79	152,13	0,47
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	152	4,15	4,43	10,89	101,32	0,71
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,40	3,06	0,00	37,71	0,07
Итого			326	12,93	21,17	41,12	409,40	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			230	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,69	5,00	12,85	119,65	6,93
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	100	6,80	13,34	6,59	174,18	10,29
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,35	0,06	1,20	7,60	7,92
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	21	0,30	0,86	1,39	14,71	0,00
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД	146	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,81	0,24	11,59	55,75	0,00
Итого			476	14,95	19,50	41,36	402,85	25,14
Полдник								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	47	8,10	6,37	28,09	202,12	0,06
		СНЕЖОК		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			47	8,10	6,37	28,09	202,12	0,06
Всего				37,75	48,45	133,07	1 124,17	26,45

ст медсестры _____

Мицатина М В