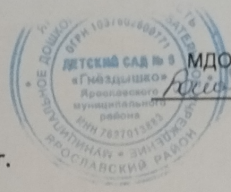


Утверждаю



Заведующий

МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР

Катошина О Н/

МЕНЮ
20 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,89	7,66	19,24	166,06	0,53
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,65	4,89	15,87	127,33	0,82
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	54	3,02	1,14	32,68	151,23	7,00
Итого			424	12,56	13,69	67,79	444,62	8,35
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	66	0,53	0,13	4,98	25,22	25,22
Итого			66	0,53	0,13	4,98	25,22	25,22
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,77	12,60	10,71	183,33	4,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,71	21,35	149,93	10,36
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,21	2,92	5,53	53,58	0,35
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,25	0,03	0,78	4,35	3,11
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,08	36,29	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,77	0,37	17,75	85,41	0,00
Итого			693	13,16	21,63	65,20	512,89	17,91
Полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,64	4,97	2,21	92,06	0,17
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	74	1,34	8,90	5,98	109,61	0,10
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,69	64,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	7,81	32,26	0,63
Итого			285	11,58	5,69	22,71	189,00	0,80
Ужин								
2008	158	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ СО СМЕТАНОЙ	100	4,06	5,58	21,31	153,50	9,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,80	31,65	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,22	0,00
Итого			324	5,96	6,27	41,32	247,37	9,08
Всего				43,79	47,41	202,00	1 419,10	61,36

ст медсестры

Мицатина М В