

Утверждено

Заведующий

МДОУ НБС "Городышко" ЯМР

Жапонина О.И.

МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,38	7,10	17,15	150,31	0,56
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,65	4,90	14,92	123,62	0,82
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,98	1,15	20,39	103,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,05	7,72	0,07	69,96	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,05	3,88	0,00	47,83	0,09
Итого			432	15,11	24,75	52,53	495,67	1,47
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	10,79	14,22	11,99	219,07	0,84
2007	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	73	11,68	11,49	10,38	191,41	1,18
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	26	0,58	2,27	1,74	36,79	0,02
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	1,50
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,36	0,15	12,95	61,42	48,26
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,99	0,40	19,14	92,11	0,00
Итого			584	27,00	30,83	59,40	637,30	51,80
Полдник								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	79	11,05	11,82	19,41	229,04	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	202	5,98	6,59	9,68	123,53	1,10
Итого			281	17,03	18,41	29,09	352,57	1,30
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,58	16,15	2,05	192,18	0,18
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,38	0,16	12,00	58,18	51,08
		КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	18	0,54	0,04	1,13	7,01	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,10	61,69	0,00
Итого			342	12,27	17,03	27,28	319,06	51,98
Итого всего				71,81	91,42	178,10	1 851,58	116,55

ст медсестры

Мицатина М В