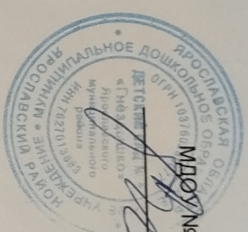


Утверждено

Заведующий
МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР
Катюшина О.Н./



МЕНЮ

22 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	170	4,46	6,83	17,92	151,95	0,66
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	3,76	4,07	12,45	102,56	0,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	3,05	1,18	20,91	106,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,97	0,08	72,22	0,00
Итого			421	11,32	20,05	51,36	433,34	1,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	160	0,64	0,64	15,71	75,35	16,03
Итого			160	0,64	0,64	15,71	75,35	16,03
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	196	5,48	14,28	7,72	186,98	3,66
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	158	4,19	5,46	26,70	172,78	0,00
2008	290	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	66	13,51	10,85	5,51	188,96	9,71
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	29	0,41	1,17	1,88	19,92	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,01	32,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	3,54	0,47	22,66	109,01	0,00
Итого			702	27,13	32,23	72,48	709,68	13,37
Полдник								
		КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	209	0,00	0,00	4,02	15,89	0,02
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	6,77	4,02	39,01	219,36	7,65
Итого			279	6,77	4,02	43,03	235,25	7,67
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	11,40	4,87	10,41	131,07	0,37
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	18	0,54	0,04	1,13	6,96	0,72
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,47	26,10	0,01
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,76	65,05	0,00
Итого			313	13,86	5,63	30,77	229,18	1,10
Всего				59,72	62,57	213,35	1 682,80	39,52

Ст медсестры

Мицалина М В