

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР

/Катошина О Н/

МЕНЮ

22 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,69	8,49	14,65	150,61	0,55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	2,89	3,07	8,26	73,05	0,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,32	0,90	15,89	80,98	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	6,00	0,06	54,36	0,00
Итого			318	8,94	18,46	38,86	359,00	1,09
II Завтрак								
		СНЕЖОК	227	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	138	0,55	0,55	13,49	64,70	13,77
Итого			365	0,55	0,55	13,49	64,70	13,77
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	147	2,72	7,80	5,86	108,85	2,79
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	124	3,23	4,75	20,56	137,92	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	49	12,81	8,80	4,83	162,82	8,34
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	19	0,33	0,94	1,32	18,01	0,01
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,16	24,62	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,26	68,60	0,00
Итого			523	21,32	22,59	52,99	520,82	11,14
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	62	4,37	5,37	21,86	153,19	6,54
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,16	0,01	6,54	27,71	0,88
Итого			212	4,53	5,38	28,40	180,90	7,42
Всего				35,34	46,98	133,74	1 125,42	33,42

ст медсестры

Мицатина М В