



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР

/Катошина О Н/

МЕНЮ 28 марта 2024 г.

Сад 12 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	180	4,54	11,34	17,48	190,96	0,52
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,66	3,83	13,21	102,91	0,64
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,93	1,13	20,06	102,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,04	7,18	0,07	65,14	0,00
Итого			428	11,17	23,48	50,82	461,27	1,16
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	192	0,93	0,18	18,77	79,92	1,53
Итого			192	0,93	0,18	18,77	79,92	1,53
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6,41	18,48	10,05	238,80	10,98
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	9,70	21,28	26,79	337,83	11,49
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	1,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	181	0,01	0,00	13,10	52,39	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,40	0,45	21,74	104,61	0,00
Итого			622	20,12	42,51	74,88	770,13	23,97
Полдник								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,15	2,25	5,92	48,60	0,07
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,92	28,85	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,77	65,08	0,00
Итого			275	3,16	2,97	25,61	142,53	0,67
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	96	4,85	4,31	20,54	140,51	0,07
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,81	27,66	0,02
Итого			296	4,97	4,31	27,35	168,17	0,09
Всего				40,35	73,45	197,43	1 622,02	27,42

ст медсестры

Мицатина М В