



Утверждаю

Заведующий

МЦОУ №5 "Гнездышко" ЯМР

/Катошина О Н/

МЕНЮ

28 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	3,24	8,33	12,36	137,97	0,37
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	130	2,39	10,89	21,67	194,19	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,73	2,87	8,50	71,45	0,48
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,12	77,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,37	0,04	39,58	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,32	3,91	0,24	53,30	0,00
Итого			484	14,92	31,22	57,93	573,55	0,85
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,13	9,97	7,45	135,88	8,23
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ (аллергики)	150	2,31	12,57	5,47	144,68	7,69
2012	133	КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	130	8,35	19,84	23,19	304,92	9,96
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	1,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	143	0,00	0,00	9,84	39,33	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,71	65,99	0,00
Итого			495	14,22	32,39	57,39	582,62	19,69
Полдник								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	49	1,17	2,12	6,14	48,39	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,00	6,38	26,54	0,44
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,73	13,00	66,27	0,00
Итого			224	3,22	2,85	25,52	141,20	0,50
Всего				32,36	66,46	140,84	1 297,37	21,04

ст медсестры

Мицатина М В