

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №5 "Гнездышко" ЯМР
/Катошина О Н/

МЕНЮ
29 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	5,11	5,78	19,58	151,83	0,61
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,50	22,34	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,03	1,17	20,74	105,70	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,97	0,08	72,22	0,00
Итого			420	8,27	14,92	45,90	352,09	0,63
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,72	65,79	14,00
Итого			140	0,56	0,56	13,72	65,79	14,00
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	5,59	11,53	12,46	176,32	6,14
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	117	17,54	7,52	15,62	219,29	12,85
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,28	0,79	1,27	13,49	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	10,01	40,04	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	3,52	0,47	22,51	108,31	0,00
Итого			590	26,93	20,31	61,87	557,45	18,99
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	6,19	1,80	40,74	203,59	2,16
		КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	202	0,00	0,00	3,21	12,71	0,02
Итого			262	6,19	1,80	43,95	216,30	2,18
Ужин								
2012	320	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	127	1,83	3,54	11,49	85,62	4,98
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,25	0,03	0,53	4,03	1,55
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	8,58	34,77	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,71	12,58	64,15	0,00
Итого			382	4,04	4,28	33,18	188,57	6,55
Всего				45,99	41,87	198,62	1 380,20	42,35

ст медсестры

Мицатина М В