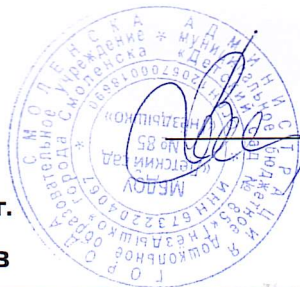


Утверждаю

Заведующий
МБДОУ Детский сад № 85 "Гнёздышко"
/Власенкова Светлана Александровна/**МЕНЮ**
18 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая)	200	5,32	5,57	21,05	156,35	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко, вода питьевая)	200	3,83	4,00	5,63	75,02	0,62
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	35	2,82	0,35	17,30	83,87	0,00
Итого			445	12,07	18,22	44,08	390,24	1,14
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	108	0,52	0,11	10,56	44,99	0,86
Итого			108	0,52	0,11	10,56	44,99	0,86
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	60	1,09	5,06	2,84	61,90	11,23
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель продовольственный свежий, крупа перловая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, огурцы консервированные, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	180	1,66	3,08	11,46	80,51	1,89
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая, лук репчатый свежий)	70	11,96	20,58	3,20	245,75	0,31
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко, масло сливочное, соль пищевая)	150	2,90	4,64	18,01	125,82	8,56
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,11	0,11	2,71	12,99	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	38	2,48	0,45	14,87	74,33	0,00
Итого			678	20,20	33,92	53,09	601,30	23,13
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	166	5,10	1,70	7,14	68,00	0,85
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	45	0,18	0,18	4,41	21,15	4,50
Итого			241	7,68	2,18	26,28	160,55	5,35
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (филе тресковых рыб мороженая (минтай), лук репчатый свежий, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения (батон), молоко, масло сливочное, соль пищевая)	80	14,36	5,39	3,52	120,27	0,60
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные, масло сливочное, соль пищевая, вода питьевая)	100	3,65	2,97	23,26	134,41	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	160/7	0,12	0,00	0,24	1,45	0,02
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	32	2,13	0,39	12,79	63,97	0,00
Итого			409	22,66	9,05	54,54	391,50	0,62
Всего				63,13	63,48	188,55	1 588,58	31,10

Кондратенкова Инна Александровна