

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 85 "Гнездышко"
/Власенкова Светлана Александровна/



МЕНЮ
19 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко, масло сливочное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая)	200	5,31	5,52	25,75	174,73	0,46
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, вода питьевая, молоко, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	200	3,58	3,69	6,67	75,13	0,62
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	35/10	2,85	8,60	17,27	158,10	0,00
Итого			445	11,74	17,81	49,69	407,96	1,08
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	106	0,51	0,11	10,41	44,32	0,85
Итого			106	0,51	0,11	10,41	44,32	0,85
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая, яблоки, лимоны)	50	1,05	0,10	4,40	23,98	9,42
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	200	1,55	3,66	6,29	65,13	12,93
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, молоко, масло сливочное, соль пищевая)	130	2,27	4,55	12,37	100,00	5,50
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (свинина замороженная, лук репчатый свежий, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, рис, соль пищевая)	70	11,51	17,65	7,79	235,85	0,31
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	37	2,41	0,44	14,47	72,33	0,00
Итого			687	18,79	26,40	45,32	497,29	28,16
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	205	6,15	0,21	8,20	63,55	2,05
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб недлительного хранения (батон))	30/20	2,48	0,30	27,93	124,52	0,10
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			365	9,07	0,95	46,91	239,77	13,15
Ужин								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,74	4,01	4,72	58,85	1,54
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сметана, соль пищевая)	135	15,64	12,27	7,65	211,80	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко, масло сливочное, мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая)	30	0,82	1,62	2,56	28,26	0,10
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко)	200	2,31	2,44	3,79	47,03	0,43
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			455	21,91	20,64	33,45	417,34	2,25
Всего				62,02	65,91	185,78	1 606,68	45,49

Кондратенкова

Кондратенкова Инна Александровна