



Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ Детский сад № 85 "Гнёздышко"  
/Власенкова Светлана Александровна/

## МЕНЮ 19 марта 2025 г.

### Ясли 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 190           | КАША "ДРУЖБА"<br>(рис, пшено, вода питьевая, молоко, масло сливочное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая)  | 190        | 3,90              | 4,51         | 18,87         | 132,28                        | 0,36          |
| 2012              | 396           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток растворимый, вода питьевая, молоко, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)  | 200        | 3,02              | 3,07         | 5,80          | 63,68                         | 0,51          |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))  | 25/10      | 2,05              | 8,50         | 12,36         | 134,30                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>425</b> | <b>8,97</b>       | <b>16,08</b> | <b>37,03</b>  | <b>330,26</b>                 | <b>0,87</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 399           | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(соки фруктовые)  | 106        | 0,51              | 0,11         | 10,41         | 44,32                         | 0,85          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>106</b> | <b>0,51</b>       | <b>0,11</b>  | <b>10,41</b>  | <b>44,32</b>                  | <b>0,85</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 37            | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ<br>(свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая, яблоки, лимоны)   | 50         | 0,82              | 0,09         | 3,81          | 20,47                         | 7,08          |
| 2012              | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая) | 180        | 1,35              | 3,78         | 5,80          | 63,15                         | 10,86         |
| 2012              | 322           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, молоко, масло сливочное, соль пищевая)   | 130        | 2,27              | 4,19         | 12,37         | 96,81                         | 5,50          |
| 2008              | 68            | ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ<br>(свинина замороженная, лук репчатый свежий, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, рис, соль пищевая)   | 70         | 10,50             | 16,27        | 5,96          | 212,23                        | 0,30          |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)  | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб недлительного хранения (хлеб))  | 26         | 1,73              | 0,32         | 10,40         | 51,98                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>636</b> | <b>16,67</b>      | <b>24,65</b> | <b>38,34</b>  | <b>444,64</b>                 | <b>23,74</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 435           | КЕФИР<br>(кефир)   | 190        | 5,70              | 0,19         | 7,60          | 58,90                         | 1,90          |
| 2008              | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ<br>(повидло, хлеб недлительного хранения (батон))   | 30/12      | 2,45              | 0,30         | 22,98         | 104,60                        | 0,06          |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)   | 110        | 0,44              | 0,44         | 10,78         | 51,70                         | 11,00         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>342</b> | <b>8,59</b>       | <b>0,93</b>  | <b>41,36</b>  | <b>215,20</b>                 | <b>12,96</b>  |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)   | 60         | 0,64              | 3,73         | 4,25          | 53,94                         | 1,40          |
| 2012              | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(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        | 15,51             | 10,83        | 7,07          | 195,35                        | 0,18          |
| 2012              | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко, масло сливочное, мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая)   | 30         | 0,83              | 1,65         | 2,62          | 28,81                         | 0,10          |
| 2012              | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный (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              | 1/7           | БАТОН<br>(хлеб недлительного хранения (батон))   | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>450</b> | <b>21,29</b>      | <b>18,90</b> | <b>30,01</b>  | <b>384,63</b>                 | <b>2,11</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>56,03</b>      | <b>60,67</b> | <b>157,15</b> | <b>1 419,05</b>               | <b>40,53</b>  |

Кондратенкова Инна Александровна