

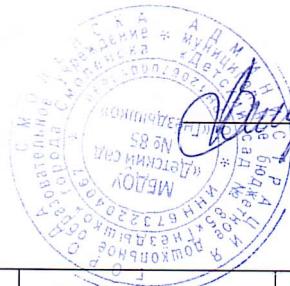
Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 85 "Гнёздышко"

/Власенкова Светлана Александровна/

МЕНЮ
20 марта 2025 г.
Ясли 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	180	4,41	5,11	17,49	134,04	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко, вода питьевая)	200	3,53	3,70	5,25	69,67	0,58
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
Итого			415	12,19	11,92	35,02	298,52	0,97
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	180	3,06	3,50	8,84	79,13	1,65
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая, лук репчатый свежий)	70	11,90	21,59	2,07	250,00	0,22
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая)	130	3,21	5,04	9,40	97,70	30,51
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, ягоды сушеные)	180	0,30	0,18	7,74	34,88	1,47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	32	2,09	0,38	12,54	62,70	0,00
Итого			592	20,56	30,69	40,59	524,41	33,85
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,23	1,64	1,25	20,90	0,38
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, молоко)	55	5,84	3,95	37,95	210,95	0,10
2008	435	КЕФИР (кефир)	198	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			273	12,07	5,79	47,20	293,85	2,48
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженая (минтай), филе лососевых рыб мороженое (горбуша), мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко, масло сливочное, соль пищевая)	140	16,82	5,73	5,03	139,11	0,40
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, соль пищевая)	80	1,31	6,82	8,31	100,28	4,08
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны)	170/7/5	0,16	0,01	0,40	3,51	1,14
2008	1/2	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	1/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00
Итого			442	21,21	13,00	31,48	330,10	5,62
Всего				66,47	61,84	165,07	1 498,58	53,92

Кондратенкова Инна Александровна