

Утверждаю

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



МЕНЮ
11 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	150	3,90	5,17	16,25	127,05	0,37
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко, вода питьевая)	170	3,17	3,34	4,73	62,70	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения (батон))	25/7	2,04	6,03	12,34	111,86	0,00
Итого			352	9,11	14,54	33,32	301,61	0,89
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	101	0,49	0,10	9,89	42,13	0,81
2008		ЗЕФИР (зефир)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			121	0,49	0,10	9,89	42,13	0,81
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	25	0,24	2,04	0,95	23,37	1,59
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокачанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	150	1,72	3,06	6,70	62,10	14,65
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ (хлеб недлительного хранения (батон), вода питьевая, масло сливочное, свинина замороженная, соль пищевая, лук репчатый свежий)	60	10,59	18,77	2,22	220,15	0,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко, масло сливочное, соль пищевая)	120	2,89	3,59	16,07	108,64	7,41
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, ягоды сушеные)	150	0,16	0,04	4,47	19,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	26	1,72	0,31	10,30	51,48	0,00
Итого			531	17,32	27,81	40,71	484,82	23,92
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,17	4,43	1,72	47,65	0,65
2008	435	КЕФИР (кефир)	189	5,70	0,19	7,60	58,90	1,90
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб недлительного хранения (батон))	25/12	2,05	0,25	20,20	91,37	0,06
Итого			246	7,92	4,87	29,52	197,92	2,61
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (хлеб недлительного хранения (батон), молоко, масло сливочное, соль пищевая, яйца куриные в скорлупе свежие, филе тресковых рыб мороженая (минтай))	80	10,87	3,23	3,07	85,22	0,23
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый свежий, соль пищевая)	120	1,26	3,73	7,54	68,62	2,73
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150/5	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008	1/2	БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	1/3	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	21	1,39	0,25	8,32	41,58	0,00
Итого			396	15,22	7,41	28,95	244,22	2,98
Всего				50,06	54,73	142,39	1 270,70	31,21

Кондратенкова Инна Александровна