

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 мая 2025 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Ясли 12 часов							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	4,50	16,40	124,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,50	3,70	5,20	69,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,90	0,00	35,00
2008		БАТОН	25	2,00	0,30	12,40	60,00
II Завтрак							
2008		ЯБЛОКО	110	0,40	0,40	10,80	52,00
Обед							
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2,90	2,80	8,60	71,00
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70	11,90	21,00	2,20	246,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,20	4,80	9,30	95,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,30	0,20	7,80	35,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	2,00	0,40	11,70	58,00
Полдник							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	20	0,20	1,00	1,30	16,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,70	3,80	37,40	207,00
2008	435	КЕФИР	197	6,00	0,20	8,00	62,00
Ужин							
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	140	17,00	5,20	4,50	133,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,30	5,90	8,30	92,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7/5	0,20	0,00	0,40	4,00
2008	1/2	БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	48,00
2008	1/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	7,90	40,00
Итого				66,00	57,50	162,00	1 447,00
Сад 12 часов							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,90	5,70	23,10	168,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	4,00	5,70	75,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00
2008		БАТОН	35	2,80	0,40	17,30	84,00
II Завтрак							
2008		ЯБЛОКО	110	0,40	0,40	10,80	52,00
Обед							
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,90	2,80	10,60	83,00
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	70	12,10	21,10	3,10	251,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,50	4,60	10,40	99,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,30	0,20	7,90	36,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,30	0,40	13,70	69,00
Полдник							
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,40	1,70	1,90	25,00
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6,50	3,70	42,80	231,00
2008	435	КЕФИР	197	6,00	0,20	8,00	62,00
Ужин							
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	140	16,90	6,50	4,50	144,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,40	6,70	9,20	103,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7/7	0,20	0,00	0,50	4,00
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,80	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	7,90	40,00
Итого				73,60	63,20	192,20	1 651,00