

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные , сыры полутвёрдые, масло сливочное , соль пищевая, вода питьевая)	160	7,74	8,27	32,17	234,91	0,03
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток растворимый, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,24	0,00	1,24	5,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	34	2,51	3,19	24,83	138,25	0,00
Итого			384	10,59	19,76	58,34	454,07	0,03
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	102	0,49	0,10	10,01	42,60	0,82
Итого			102	0,49	0,10	10,01	42,60	0,82
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая, яблоки, лимоны)	50	1,03	0,09	3,92	21,71	9,25
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное , сметана, вода питьевая, соль пищевая)	180	1,23	3,57	8,28	73,31	3,95
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное , мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая)	70	12,29	20,86	4,42	254,51	0,29
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль пищевая, масло сливочное)	160	3,20	3,62	14,44	103,09	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмал, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	0,25	0,05	16,14	65,80	0,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	34	2,24	0,41	13,42	67,10	0,00
Итого			674	20,24	28,60	60,62	585,52	13,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	202	6,15	0,21	8,20	63,55	2,05
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,44	0,30	14,96	72,53	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			342	9,03	0,95	33,94	187,78	13,05
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	30	0,36	0,03	1,93	9,78	0,58
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)	165	24,32	16,06	8,97	286,17	0,28
2012	359	СОУС ИЗ ПОВИДЛА (вода питьевая, повидло)	40	0,07	0,00	10,87	43,75	0,03
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко)	200	2,09	2,14	3,43	41,95	0,39
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	36	2,84	0,36	17,46	84,62	0,00
Итого			471	29,68	18,59	42,66	466,27	1,28
Всего				70,03	68,00	205,57	1 736,24	29,06

Кондратенкова Инна Александровна