

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 85 " Гнёздышко"

/Власенкова Светлана Александровна/

МЕНЮ

14 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая, масло сливочное)	185	3,92	3,33	17,73	116,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	170/5	0,07	0,00	0,15	0,84	0,02
2008		ВАФЛИ (вафли)	23	0,64	0,76	17,79	81,47	0,00
Итого			383	4,63	4,09	35,67	198,67	0,02
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	98	0,48	0,10	9,64	41,07	0,79
Итого			98	0,48	0,10	9,64	41,07	0,79
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	30	0,42	2,74	2,43	35,94	1,14
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	3,89	2,81	10,65	83,65	1,70
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (изделия макаронные , масло сливочное , соль пищевая)	130	4,18	3,14	26,68	151,78	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное , мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая)	70	11,60	20,24	2,13	237,11	0,35
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	0,24	0,05	15,96	65,05	0,38
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	36	2,39	0,44	14,36	71,78	0,00
Итого			626	22,72	29,42	72,21	645,31	3,57
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	206	6,15	0,21	8,20	63,55	2,05
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , молоко , яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, соль пищевая, вода питьевая)	50	5,82	4,58	34,01	200,52	0,10
Итого			256	11,97	4,79	42,21	264,07	2,15
Ужин								
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко , мука пшеничная, сметана, масло сливочное , соль пищевая)	150	2,01	7,27	6,27	105,84	0,19
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, соль пищевая)	80	1,20	6,19	7,81	92,11	4,16
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	160/7	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	21	1,39	0,25	8,32	41,58	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	29	2,36	0,29	14,48	70,17	0,00
Итого			447	7,06	14,00	37,08	310,90	4,37
Всего				46,86	52,40	196,81	1 460,02	10,90

Кондратенкова Инна Александровна