

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 85 " Гнёздышко"

/Власенкова Светлана Александровна/

МЕНЮ

7 апреля 2025 г.
Ясли 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) | 150 | 5,48 | 7,45 | 20,56 | 171,83 | 0,03 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое) | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,40 | 0,00 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток растворимый, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 160 | 0,21 | 0,00 | 1,10 | 5,23 | 0,00 |
| Итого | | | 340 | 7,27 | 17,63 | 36,38 | 333,46 | 0,03 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые) | 107 | 0,52 | 0,11 | 10,51 | 44,78 | 0,86 |
| Итого | | | 107 | 0,52 | 0,11 | 10,51 | 44,78 | 0,86 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 37 | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая, яблоки, лимоны) | 40 | 0,68 | 0,07 | 2,78 | 15,26 | 6,04 |
| 2012 | 78 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное , сметана, вода питьевая, соль пищевая) | 150 | 1,03 | 3,04 | 6,92 | 61,62 | 3,31 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное , мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая) | 61 | 10,43 | 18,07 | 2,77 | 215,31 | 0,26 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль пищевая, масло сливочное) | 130 | 2,08 | 3,07 | 9,36 | 73,22 | 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) | 150 | 0,26 | 0,05 | 11,80 | 48,45 | 0,41 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 25 | 1,63 | 0,30 | 9,79 | 48,97 | 0,00 |
| Итого | | | 556 | 16,11 | 24,60 | 43,42 | 462,83 | 10,02 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР (кефир) | 187 | 5,70 | 0,19 | 7,60 | 58,90 | 1,90 |
| 2008 | | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 21 | 1,64 | 0,21 | 10,08 | 48,85 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| Итого | | | 318 | 7,78 | 0,84 | 28,46 | 159,45 | 12,90 |
| 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 | 1,90 | 9,65 | 0,57 |
| 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) | 155 | 20,06 | 12,20 | 7,02 | 224,63 | 0,23 |
| 2012 | 359 | СОУС ИЗ ПОВИДЛА (вода питьевая, повидло) | 30 | 0,04 | 0,00 | 6,40 | 25,76 | 0,02 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко) | 180 | 1,86 | 1,93 | 3,04 | 37,40 | 0,34 |
| 2008 | 1/1 | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 26 | 2,06 | 0,26 | 12,66 | 61,37 | 0,00 |
| Итого | | | 421 | 24,38 | 14,42 | 31,02 | 358,81 | 1,16 |
| Всего | | | | 56,06 | 57,60 | 149,79 | 1 359,33 | 24,97 |

Кондратенкова Инна Александровна