

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 85 " Гнёздышко"

/Власенкова Светлана Александровна/

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b> (крупа гречневая , вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, соль пищевая, масло сливочное )	185	2,83	3,15	12,76	90,48	0,00
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (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		<b>ВАФЛИ</b> (вафли)	14	0,39	0,46	10,82	49,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>3,29</b>	<b>3,61</b>	<b>23,73</b>	<b>140,88</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (соки фруктовые)	104	0,50	0,10	10,14	43,17	0,83
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,14</b>	<b>43,17</b>	<b>0,83</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	30	0,42	2,94	2,43	37,77	1,14
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b> (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный , лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	180	2,91	2,68	8,54	70,02	1,67
2012	317	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (изделия макаронные , масло сливочное , соль пищевая)	130	3,21	2,38	20,54	116,50	0,00
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное , мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая)	70	10,53	18,64	2,25	218,70	0,36
2012	382	<b>КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО</b> (соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмал, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	0,30	0,06	14,12	58,01	0,47
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	26	1,72	0,31	10,30	51,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>19,09</b>	<b>27,01</b>	<b>58,18</b>	<b>552,48</b>	<b>3,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	<b>КЕФИР</b> (кефир)	201	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012	474	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ</b> (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , молоко , яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сушёные, соль пищевая, вода питьевая)	50	5,50	4,39	32,11	189,86	0,10
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>11,50</b>	<b>4,59</b>	<b>40,11</b>	<b>251,86</b>	<b>2,10</b>
<b>Ужин</b>								
2012	228	<b>ДРАЧЕНА</b> (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко , мука пшеничная, сметана, масло сливочное , соль пищевая)	150	1,99	7,04	6,14	103,27	0,19
2008	51	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b> (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый свежий, соль пищевая)	40	0,70	3,10	4,47	48,75	2,38
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150/5	0,07	0,00	0,15	0,84	0,02
2008	1/5	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	21	1,39	0,25	8,32	41,58	0,00
2008	1/1	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	9,57	46,41	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>5,71</b>	<b>10,59</b>	<b>28,65</b>	<b>240,85</b>	<b>2,59</b>
<b>Всего</b>				<b>40,09</b>	<b>45,90</b>	<b>160,81</b>	<b>1 229,24</b>	<b>9,18</b>

Кондратенкова Инна Александровна