

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад № 85 " Гнёздышко"

/Власенкова Светлана Александровна/

# МЕНЮ

28 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	2,80	3,02	12,68	89,02	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	0,14	0,80	0,01
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли)	14	0,39	0,46	10,68	48,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>3,26</b>	<b>3,48</b>	<b>23,50</b>	<b>138,71</b>	<b>0,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (соки фруктовые)	104	0,50	0,10	10,21	43,49	0,84
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,21</b>	<b>43,49</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	30	0,42	2,79	2,43	36,55	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	2,89	3,01	8,51	72,95	1,66
2012	317	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (изделия макаронные , масло сливочное , соль пищевая)	130	3,21	2,28	20,54	115,63	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	10,65	18,76	2,20	220,31	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	14,13	58,07	0,48
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	25	1,67	0,30	9,99	49,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>19,14</b>	<b>27,20</b>	<b>57,80</b>	<b>553,48</b>	<b>3,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	<b>КЕФИР</b> (кефир)	200	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	5,54	4,65	32,27	193,08	0,10
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,54</b>	<b>4,85</b>	<b>40,27</b>	<b>255,08</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	2,08	7,28	6,40	106,78	0,20
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	0,69	2,95	4,43	47,33	2,36
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	0,14	0,80	0,01
2008	1/5	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00
2008	1/1	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,64	0,20	10,05	48,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>5,80</b>	<b>10,67</b>	<b>28,94</b>	<b>243,24</b>	<b>2,57</b>
<b>Всего</b>				<b>40,24</b>	<b>46,30</b>	<b>160,72</b>	<b>1 234,00</b>	<b>9,16</b>

Кондратенкова Инна Александровна