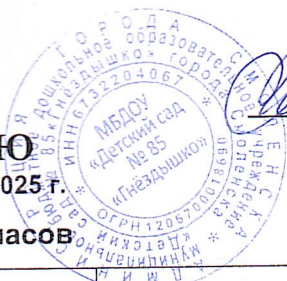


Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
12 марта 2025 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	155	3,22	4,73	11,42	101,58	0,26
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко, вода питьевая)	160	2,43	2,46	4,62	51,01	0,41
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	2,02	0,25	12,39	60,07	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвёрдые)	9	2,04	2,59	0,00	31,94	0,02
Итого			349	9,71	10,03	28,43	244,60	0,69
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, сыры полутвёрдые, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	30	0,76	3,32	1,92	40,80	0,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе лососевых рыб мороженное (горбуша), яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая)	150	3,34	3,29	4,36	60,43	2,18
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, соль пищевая, морковь столовая свежая)	150	11,37	10,39	14,80	198,35	7,30
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,08	0,08	1,90	9,12	0,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	31	2,07	0,38	12,45	62,23	0,00
Итого			511	17,62	17,46	35,43	370,93	11,18
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	192	5,57	4,80	7,68	101,71	1,34
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сухие, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, молоко)	40	5,25	3,10	33,03	181,20	0,10
2008		ГРУША (груши)	65	0,26	0,20	6,72	30,66	3,26
Итого			297	11,08	8,10	47,43	313,57	4,70
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	50	0,67	1,47	1,76	23,30	6,93
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное, молоко, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана, соль пищевая)	135	17,45	15,30	8,83	249,71	1,01
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	20	0,46	1,82	1,39	29,37	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	149	4,18	4,61	6,77	86,47	0,77
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	2,02	0,25	12,39	60,07	0,00
Итого			379	24,78	23,45	31,14	448,92	8,73
Всего				63,63	59,48	153,21	1 429,72	36,30

Кондратенкова Инна Александровна