

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

1 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,38	8,04	28,73	213,40	0,56
2008	3	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	55	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	0,30	0,00	7,37	30,67	0,00
Итого			415	9,76	12,42	56,21	376,20	0,56
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа кукурузная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	200	7,29	5,43	33,88	116,36	3,36
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	11,32	9,99	19,75	214,26	10,16
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	79,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			640	23,17	16,22	95,23	535,36	107,80
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
Итого			230	6,84	2,99	31,59	186,20	1,00
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сыр голландский (круглый))	150	7,68	7,48	34,92	238,41	0,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			433	9,77	7,67	54,44	326,50	7,09
Всего				49,94	39,70	247,27	1 471,26	126,45