

Утверждаю

Заведующий

МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./



МЕНЮ

1 сентября 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,77	8,69	31,28	227,27	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,40	2,47	17,71	102,90	0,12
Итого			428	11,26	18,01	69,12	484,74	0,80
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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,45	5,05	1,45	52,96	8,99
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	200	10,52	5,90	34,52	233,30	12,39
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ МЯСА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	70/30	9,65	16,45	11,55	231,88	1,57
2023г	01	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	16,68	6,31	34,87	263,25	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	11,82	48,96	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			735	41,03	34,28	117,52	942,53	23,85
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	180	15,58	14,78	32,94	327,40	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00