

Утверждаю



Заведующий
МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

2 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,62	8,73	30,66	232,43	0,78
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,13	3,44	12,05	96,92	0,68
Итого			408	14,84	19,02	62,84	483,92	1,46
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,56	0,07	1,74	9,76	6,97
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	9,97	5,10	14,96	145,62	3,68
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВ.МЯСА (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/50	11,26	17,00	6,63	224,53	1,21
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,98	32,66	178,45	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,33	0,14	14,37	66,25	44,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			760	28,55	26,73	91,56	726,59	55,86
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,25	4,53	7,24	95,96	1,27
Итого			180	5,25	4,53	7,24	95,96	1,27
Ужин								
2008		КОРОЛЕВСКИЕ ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, повидло, соль йодированная)	105/30	16,66	14,76	50,89	405,59	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			315	21,72	19,13	59,27	499,87	1,14
Всего				70,76	69,81	230,71	1 853,34	69,73