

Утверждаю



Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

# МЕНЮ

2 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                 | 200    | 7,59              | 9,81       | 28,45            | 232,83                                             | 0,94                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука<br>высш.сорт)                                                                                           | 48     | 3,09              | 6,85       | 20,13            | 154,57                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок)                                                                                                        | 180    | 5,06              | 4,16       | 15,08            | 119,62                                             | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 428    | 15,74             | 20,82      | 63,66            | 507,02                                             | 1,72                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН<br>(апельсин)                                                                                                                                                                                 | 70     | 0,63              | 0,14       | 5,67             | 30,10                                              | 42,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 70     | 0,63              | 0,14       | 5,67             | 30,10                                              | 42,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2023                          | 0                   | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ<br>(свекла)                                                                                                                                                                            | 60     | 0,93              | 0,06       | 5,46             | 26,07                                              | 2,56                  |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый,<br>вода питьевая, говядина 1 категории)                                        | 200    | 5,61              | 3,27       | 16,13            | 116,59                                             | 5,28                  |
| 2008                          | 262                 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ<br>(говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, томатная паста, капуста белокочанная, морковь,<br>мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая) | 150    | 10,83             | 14,84      | 9,53             | 216,38                                             | 24,88                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br>ВИТАМИНОМ "С"<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                     | 180/10 | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                           | 55     | 3,64              | 0,48       | 23,31            | 112,18                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 655    | 21,01             | 18,65      | 64,11            | 509,92                                             | 32,72                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                     | 180    | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                              | 0,94                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                          | 19     | 1,14              | 0,91       | 14,48            | 70,67                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 199    | 6,20              | 5,28       | 22,86            | 164,95                                             | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2023                          |                     | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>(горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                                           | 40     | 0,97              | 3,18       | 2,72             | 43,37                                              | 1,58                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                 | 110    | 8,31              | 16,32      | 1,85             | 187,55                                             | 0,16                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                               | 40     | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок фруктовый)                                                                                                                                                                       | 200    | 1,00              | 0,20       | 19,80            | 86,00                                              | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 390    | 13,33             | 19,95      | 44,44            | 411,65                                             | 5,74                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |        | 55,34             | 51,01      | 152,53           | 1505,62                                            | 59,48                 |