

Утверждаю



Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

3 июля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 227                 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 120/25 | 21,65             | 15,88      | 28,61            | 352,91                                        | 0,40                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                     | 48     | 3,09              | 6,85       | 20,13            | 154,57                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                             | 180    | 0,00              | 0,00       | 22,12            | 88,47                                         | 0,00                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 373    | 24,74             | 22,73      | 70,86            | 595,95                                        | 0,40                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(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                          | 19                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                               | 60     | 0,44              | 6,04       | 1,37             | 61,58                                         | 5,46                  |
| 2008                          | 98                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ "НЕЖНЫЙ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории)                                                                                            | 200    | 5,72              | 5,58       | 15,47            | 135,09                                        | 5,28                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА<br>(говядина 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                        | 60     | 8,81              | 10,45      | 5,26             | 150,09                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                               | 150    | 3,10              | 5,40       | 20,30            | 141,00                                        | 5,00                  |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                      | 180/10 | 0,70              | 0,04       | 16,56            | 69,98                                         | 0,22                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)                                                                                                                                                                                                              | 50     | 3,31              | 0,44       | 21,20            | 101,98                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 710    | 22,08             | 27,95      | 80,16            | 659,72                                        | 15,96                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                                                  | 20     | 0,56              | 0,66       | 15,46            | 70,80                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                             | 200    | 6,00              | 2,00       | 8,40             | 80,00                                         | 1,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 220    | 6,56              | 2,66       | 23,86            | 150,80                                        | 1,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                           | 180    | 5,83              | 7,17       | 25,66            | 190,85                                        | 0,46                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                                                                      | 40     | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                             | 185/8  | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                         | 0,00                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 413    | 8,88              | 7,42       | 53,47            | 316,54                                        | 0,46                  |