

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	250	6,66	6,60	20,10	167,72	1,04
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (крупный), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55/5/10	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			515	12,22	14,00	55,21	395,85	1,31
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,84	5,11	4,15	66,54	3,99
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,97	6,04	15,23	143,13	10,07
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	11,77	11,84	7,04	181,49	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	11,82	48,96	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	26,71	27,51	89,70	718,22	14,96
Полдник								
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,33	6,29	24,54	167,75	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			230	8,39	10,66	32,92	262,03	0,97
Ужин								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"МОЛОЧНАЯ (пшеница, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, яблоки, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,98	9,25	36,11	256,91	1,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	180	0,17	0,04	11,23	46,95	4,75
Итого			400	10,20	9,54	67,41	398,59	6,39