

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/О №14 "СКАЗКА"

Гаизизова Ч.З./

МЕНЮ

5 августа 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	011	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,50	8,97	24,91	207,01	0,53
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	45	3,08	4,38	20,11	132,13	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			425	14,64	17,72	53,40	433,42	1,47
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								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,72	3,60	2,59	46,32	4,75
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,93	4,40	16,45	133,26	8,47
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	90	14,73	11,65	3,02	176,33	0,16
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,91	3,81	22,09	129,94	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			720	26,60	23,90	75,03	626,53	13,38
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Итого			210	6,94	6,87	35,30	232,50	0,78
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2023Г	0003	БЕЛЯШИ ИЗ ГОВ. МЯСА (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый)	180	18,42	14,57	60,86	448,06	0,59
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00