

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

6 августа 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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	8,46	9,46	32,06	248,14	0,94
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	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Итого			458	16,79	20,34	67,08	522,16	14,27
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 ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,69	3,58	2,16	43,49	3,56
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	13,26	3,72	26,06	190,86	3,68
2008	259	ГУЛЯШ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/50	11,94	17,58	6,63	232,46	1,21
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, яблоки)	180/10	0,26	0,17	14,38	63,71	22,99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			770	33,06	30,09	108,13	838,50	31,44
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			230	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2008		КОРОЛЕВСКИЕ ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, повидло)	120/30	18,47	16,38	51,70	431,05	0,22
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	185/15	3,66	3,15	13,79	99,05	0,68
Итого			350	22,13	19,53	65,49	530,10	0,90
Всего								