

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./



## МЕНЮ

6 октября 2025 г.

Ясли 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                          | 011                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ<br>(овсяные хлопья "Геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)              | 150   | 5,98              | 7,44       | 22,42            | 181,05                                        | 0,52                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                                 | 43    | 4,14              | 6,65       | 15,09            | 137,25                                        | 0,22                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2.5% жирности)                                                                                                                                                                            | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                         | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                               | 343   | 14,34             | 17,73      | 44,49            | 396,87                                        | 1,52                  |
| 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                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                        | 30    | 0,81              | 1,53       | 0,78             | 20,10                                         | 1,80                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметанная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180   | 6,30              | 4,42       | 13,69            | 122,28                                        | 9,40                  |
| 2008                          | 229                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>(рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, соль йодированная)                                                                                                                                      | 60    | 15,10             | 4,76       | 0,35             | 104,42                                        | 0,42                  |
| 2008                          | 324                 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                               | 100   | 1,47              | 2,93       | 16,99            | 99,94                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                               | 150/8 | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                   | 40    | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                               | 568   | 26,33             | 13,99      | 56,51            | 459,28                                        | 11,62                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)                                                                                                                                                                                 | 20    | 1,50              | 1,96       | 14,88            | 83,40                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                  | 150   | 2,58              | 2,11       | 7,55             | 60,38                                         | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                               | 170   | 4,08              | 4,07       | 22,43            | 143,78                                        | 0,39                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2023Г                         | 0003                | БЕЛЯШИ С ГОВ. МЯСОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), сельдичина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый)                      | 150   | 16,72             | 13,34      | 50,72            | 389,30                                        | 0,50                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ С ЧЕРНОСЛИВОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная чернослив.)                                                                                                                    | 185/8 | 0,22              | 0,07       | 13,32            | 55,79                                         | 0,12                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                               | 343   | 16,94             | 13,41      | 64,04            | 445,09                                        | 0,62                  |