

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
Гаизова Ч.З./

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Сад 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,18	7,05	25,83	187,08	0,46
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	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	2,87	2,35	11,80	80,75	0,43
Итого			408	11,14	16,25	57,76	422,40	0,89
II Завтрак								
		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
	0	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	60	0,93	0,06	5,46	26,07	2,56
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	200	8,25	4,54	27,05	182,21	8,48
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В СМЕТАНЕ (рыба горбуша потрошенная, сметана 15% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	13,19	8,67	1,39	139,75	0,80
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,99	32,67	178,49	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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
			705	29,13	17,74	99,56	677,40	11,84
Полдник								
	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			175	4,92	4,47	26,31	167,07	0,78
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	5,80	8,13	1,67	103,16	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
			200	4,75	8,64	43,43	295,53	5,36