

Утверждаю



Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Гаизова Ч.З./

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Ясли 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	5,34	7,20	24,05	182,40	1,16
2008	1 БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	397 КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	150	2,28	1,85	9,00	62,57	0,34
Итого		365	9,94	13,37	48,14	353,42	1,50
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							
2012	0 СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	40	0,62	0,04	3,65	17,39	1,71
2012	85 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, говядина 1 категории)	180	7,29	5,61	25,29	180,91	8,11
2008	230 РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ (рыба горбуша потрошенная, сметана 15% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	11,31	7,24	1,19	118,13	0,69
2008	323 КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,40	3,07	25,13	137,29	0,00
2008	402 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		570	24,27	16,31	79,96	566,26	10,51
Полдник							
2012	400 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого		180	5,99	5,05	29,48	188,37	0,78
Ужин							
2008	214 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	5,80	7,16	1,67	94,44	0,16
2012	к/к ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
	442 СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
		370	10,45	7,65	42,80	282,93	4,96