

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

8 октября 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	8,58	9,80	33,64	258,16	0,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,52	3,64	14,35	109,24	0,78
Итого			428	16,19	20,29	68,12	521,97	1,65
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Итого			80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Обед								
2025	001	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" (морковь, сыр голландский (круглый), яблоки, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	2,27	5,98	2,40	73,20	0,84
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	6,46	5,01	16,08	139,45	5,53
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,75	13,94	7,01	200,13	0,00
2023г	01	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	14,46	5,49	30,23	228,28	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	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			690	38,25	30,86	86,60	781,74	6,37
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			205	5,76	5,20	27,71	182,78	0,94
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,58	9,68	24,40	210,43	1,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	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
Итого			440	10,63	10,13	64,27	391,16	5,29