

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

# МЕНЮ

9 июня 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | 183                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, сушеные абрикосы без косточек (курага))                                           | 130   | 3,27              | 8,75       | 37,84            | 243,97                                             | 0,19                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                                                                                                              | 40    | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                              | 0,00                  |
| 2012                          |                     | СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)<br>(сыр голландский (круглый))                                                                                                                                                                               | 10    | 2,30              | 2,95       | 0,00             | 36,38                                              | 0,11                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ<br>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 6,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                            | 180   | 2,74              | 2,89       | 20,41            | 118,81                                             | 0,14                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 360   | 11,36             | 14,84      | 78,32            | 493,89                                             | 0,44                  |
| 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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)                             | 200   | 5,73              | 4,42       | 15,94            | 130,47                                             | 5,37                  |
|                               | 268                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ<br>(говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                      | 70    | 10,28             | 10,36      | 6,15             | 158,78                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 01                  | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ<br>(горох пущеный, 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"<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                         | 180   | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обога микронутриентами)                                                                                                                                                                            | 50    | 3,31              | 0,44       | 21,20            | 101,98                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 630   | 33,78             | 20,71      | 83,20            | 658,21                                             | 5,37                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                       | 180   | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                              | 0,94                  |
|                               | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ С ЯЙЦОМ<br>(мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)) | 100   | 6,14              | 7,07       | 35,27            | 229,99                                             | 9,72                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 280   | 11,20             | 11,44      | 43,65            | 324,27                                             | 10,66                 |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>(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<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                                                                                                              | 40    | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(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                  |