

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

9 июля 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								
	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,28	7,82	24,64	189,93	0,51
	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,22	3,43	13,69	103,91	0,62
Итого			428	12,59	18,10	58,46	448,41	1,13
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	121	1,81	0,60	25,29	115,61	12,04
Итого			121	1,81	0,60	25,29	115,61	12,04
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08
	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	200	5,75	4,43	17,57	133,15	3,68
	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	155	8,87	14,78	11,63	216,92	28,51
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			660	18,92	19,81	64,48	515,42	47,27
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
			210	7,31	7,31	30,70	219,38	0,94
Ужин								
	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	6,37	8,61	2,60	113,64	0,26
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	62	0,49	0,06	1,54	8,63	6,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы 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			412	10,91	9,12	44,01	303,00	10,42
Всего				51,54	54,94	222,94	1 601,82	71,80