

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

9 сентября 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120	24,73	18,91	32,38	403,34	0,34
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,47
Итого			348	30,59	27,94	66,08	643,52	0,81
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (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								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНОМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	7,87	6,59	15,94	159,67	7,86
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	13,99	4,68	6,89	125,95	0,24
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,99	32,67	178,53	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. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			650	28,29	15,70	86,38	604,83	8,10
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	250	5,06	14,01	30,57	275,30	20,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			483	8,11	14,26	58,38	400,99	20,22
Всего				73,39	58,50	228,64	1 758,34	41,13