

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Ясли 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 С КУРЯГОЙ СО СГУЩЕННОЙ (творог 5.0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.) сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сушеные абрикосы без косточки (курага), молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности)	90	19,49	14,73	27,33	323,75	0,37
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
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	19,38	77,54	0,00
Итого			305	21,81	19,05	61,80	509,74	0,37
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
Итого			70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,34	2,03	3,06	32,48	1,11
2008	77	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,60	6,85	16,82	153,68	7,53
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба горбуша потрошенная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.) масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	9,66	4,92	3,88	98,32	0,20
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,86	3,91	21,96	142,25	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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			560	23,11	18,06	70,42	539,27	8,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,11	5,41	11,33	103,30	12,50
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60/50	15,58	18,02	3,17	239,68	0,67
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого								