

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДЮ №4 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

# МЕНЮ

10 июня 2025 г.

Сад 12 часов

| № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                 | Выход | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|               |                                                                                                                                                                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак       |                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |              |                               |                |
| 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5.0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.) , масло подсолнечное рафинированное (сметана 15% жирности))        | 107   | 18.89             | 12.48   | 11.08        | 237.68                        | 0,20           |
| 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко пастер 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)                                  | 50    | 0,95              | 2.44    | 6,57         | 52,20                         | 0.13           |
| 1             | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                         | 48    | 3.09              | 6.85    | 20.13        | 154.57                        | 0,00           |
| 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2.5% жирности)                                                                                    | 180   | 4,26              | 3.64    | 15,19        | 111,57                        | 0.79           |
| Итого         |                                                                                                                                                                                    | 385   | 27,19             | 25,41   | 52,97        | 556,02                        | 1,12           |
| II Завтрак    |                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |              |                               |                |
|               | АПЕЛЬСИН<br>(апельсин)                                                                                                                                                             | 118   | 1,01              | 0,23    | 9,12         | 48,43                         | 67,58          |
|               |                                                                                                                                                                                    | 118   | 1,01              | 0,23    | 9,12         | 48,43                         | 67,58          |
| Обед          |                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |              |                               |                |
| 37            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ<br>(капуста белокочанная, яблоки, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                          | 50    | 0,60              | 2.56    | 3,74         | 40,96                         | 6.69           |
| 93            | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)                           | 200   | 6,27              | 3.54    | 18,41        | 130,76                        | 6.40           |
| 265           | ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ<br>(говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)                            | 150   | 11,70             | 12.81   | 28,73        | 277,05                        | 0.98           |
| 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(груша, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                     | 180   | 0,20              | 0,16    | 14,95        | 62,72                         | 1.05           |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)                                                                                                                       | 50    | 3,31              | 0.44    | 21,20        | 101,98                        | 0,00           |
|               |                                                                                                                                                                                    | 630   | 22,08             | 19,51   | 87,03        | 613,47                        | 15,12          |
| Полдник       |                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |              |                               |                |
| 433           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                        | 180   | 5,90              | 4.89    | 16,48        | 135,33                        | 0.94           |
|               |                                                                                                                                                                                    | 180   | 5,90              | 4.89    | 16,48        | 135,33                        | 0,94           |
| Ужин          |                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |              |                               |                |
| 229           | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>(рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                          | 70    | 13,68             | 4.85    | 0.40         | 100,30                        | 0.35           |
| 137           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 130   | 2,75              | 6.26    | 15,62        | 130,14                        | 6.61           |
| 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                              | 40    | 4,91              | 4.44    | 0.27         | 60,68                         | 0.00           |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                                                                          | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05        | 71,05                         | 0,00           |
| 440           | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА<br>(слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                   | 180   | 0,17              | 0,06    | 12,20        | 50,83                         | 0.10           |
|               |                                                                                                                                                                                    | 450   | 23,80             | 15,80   | 43,54        | 413,00                        | 7,06           |