

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ-ДС №14 "СКАЗКА"
/ИЗМ/ Газизова Ч.З./

МЕНЮ

10 июля 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	110	19,14	12,80	11,35	242,91	0,20
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (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
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	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	180	4,26	3,64	15,19	111,57	0,79
			388	27,44	25,73	53,24	561,25	1,12
II Завтрак								
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,55	6,08	2,07	65,96	9,60
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (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
2008	265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (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
2012	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	
			640	21,97	23,01	83,51	630,86	18,42
Полдник								
2012	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Итого			180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Ужин								
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	79	19,82	10,83	0,46	178,13	0,55
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	5,41	5,93	11,96	122,72	5,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	
	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,17	0,06	12,20	50,83	0,10