

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

10 октября 2025 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                               |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                 | 180   | 6,06              | 8,55       | 29,59            | 220,44                                             | 0,78                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)                                                                                     | 35    | 2,32              | 4,32       | 15,09            | 108,45                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности)                                                                                                  | 150   | 3,86              | 3,15       | 7,09             | 73,06                                              | 0,68                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 365   | 12,24             | 16,02      | 51,77            | 401,95                                             | 1,46                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(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                          |                     | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ<br>(морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)                                                                                                                   | 30    | 0,31              | 0,62       | 2,26             | 16,18                                              | 1,20                  |
| 2008                          | 106                 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>(мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, картофель) | 180   | 3,54              | 1,42       | 21,26            | 112,07                                             | 5,21                  |
| 2008                          | 307                 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ<br>(бройлеры, цыпленок потрош 1 категории, лук репчатый)                                                                                                                       | 60    | 15,71             | 13,49      | 0,19             | 185,33                                             | 0,79                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)                  | 110   | 2,58              | 3,04       | 10,90            | 82,78                                              | 23,41                 |
| 2008                          | 438                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ"С"<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                       | 150   | 0,08              | 0,08       | 9,52             | 39,53                                              | 0,75                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог, микрокритситами)                                                                                                                                   | 40    | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 570   | 24,87             | 19,00      | 61,09            | 517,47                                             | 31,36                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                            | 150   | 4,35              | 3,75       | 6,30             | 81,00                                              | 1,20                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                 | 20    | 0,56              | 0,66       | 15,46            | 70,80                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 170   | 4,91              | 4,41       | 21,76            | 151,80                                             | 1,20                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 210                 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br>(макаронные изделия высш сорт, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 150   | 6,51              | 10,81      | 30,17            | 244,76                                             | 0,09                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)                                                                                                                                      | 20    | 1,53              | 0,12       | 10,04            | 47,36                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                            | 150/8 | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 328   | 8,04              | 10,93      | 47,95            | 323,08                                             | 0,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                               |       | 50,46             | 50,76      | 192,37           | 1 441,30                                           | 44,11                 |