

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 июля 2025 г.
Сад 12 часов

№ п/п	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	8,98	10,28	33,03	261,79	1,04
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2.5% жирности, вода питьевая)	180	4,67	3,76	14,59	111,86	0,81
			415	19,01	21,34	67,73	541,78	2,12
II Завтрак								
		ГРУША (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	5,86	7,57	13,52	150,19	13,21
2008	263	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, слива сушеная (чернослив))	60	9,35	10,71	5,85	158,08	0,69
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,60	4,80	31,90	194,00	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	79,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
			705	25,37	23,88	92,87	707,01	108,18
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2.5% жирности)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			350	6,60	2,60	23,10	150,50	16,00
Ужин								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	70	0,51	7,05	1,59	71,85	6,37
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	150	9,22	10,63	52,95	344,89	14,47
2013	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
			413	9,73	17,68	62,28	447,70	20,84