

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДЮ №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

12 мая 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
13	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	6,02	7,04	23,16	180,80	0,58
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
		СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	8	1,84	2,36	0,00	29,10	0,09
	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,01	2,43	10,54	76,70	0,52
Итого:			338	13,16	12,02	48,75	357,65	1,19
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого:			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр голландский (круглый), масло подсолнечное рафинированное)	40	1,86	3,74	2,76	52,47	1,37
	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,93	4,07	18,40	136,47	7,30
	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8,81	10,45	5,26	150,09	0,00
2034	01	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	11,13	4,22	23,26	175,63	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:			570	30,38	22,83	74,38	627,20	8,67
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2034		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
			205	5,76	5,20	27,71	182,78	0,94
Ужин								
	169	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,58	9,68	24,40	210,43	1,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
			430	9,87	10,07	59,25	367,48	5,29