

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 сентября 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, 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)	155	6,36	7,37	28,37	205,84	0,55
2008	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (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 (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,01	2,43	10,54	76,70	0,52
Итого			340	11,69	14,12	54,00	390,99	1,07
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (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	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)	180	7,43	6,32	16,63	155,91	14,05
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	130	9,80	8,45	17,03	183,41	8,77
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	16,13	64,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			500	19,88	15,12	66,75	485,39	22,82
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			170	5,06	2,16	21,76	130,80	0,75
Ужин								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,29	4,04	0,91	41,06	3,64
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш сорт, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,09	11,28	26,12	235,34	0,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			348	8,91	15,44	44,81	354,72	3,78
Всего				45,94	47,24	197,12	1 408,90	38,42