

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"
_____ /Газизова Ч.З./

МЕНЮ

13 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								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КУРЯГОЙ СО СГУЩЕННОЙ (творог 5.0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сушеные абрикосы без косточки (курага), молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности)	90	18,84	14,15	27,30	315,76	0,37
		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
	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	22,48	89,89	0,00
Итого			305	21,16	18,47	64,87	514,10	0,37
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	71	0,62	0,14	5,58	29,60	41,30
Итого			71	0,62	0,14	5,58	29,60	41,30
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,31	1,50	0,90	18,96	0,83
2008	77	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6,38	7,43	17,23	163,78	7,93
2070		ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,92	3,74	5,43	99,33	0,19
	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,86	3,91	21,96	142,25	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 обогр. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	25,12	16,93	70,22	536,86	8,95
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			170	6,00	2,11	20,88	129,90	1,50
Ужин								
	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,27	10,37	24,69	208,21	11,34
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			373	5,56	10,56	47,48	310,22	11,34