

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Гаизова Ч.З./

МЕНЮ

13 октября 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупка ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,13	8,67	27,62	217,78	0,78
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	39	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,13	3,44	10,11	89,18	0,68
Итого			365	13,58	16,43	52,82	415,41	1,46
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
Итого			70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,35	1,51	3,19	28,02	3,10
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180/15	8,75	3,54	23,25	160,03	8,19
2008	259	ГУЛЯШ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	9,72	14,46	5,55	191,11	1,02
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупка перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,19	3,34	22,87	134,40	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,33	0,14	12,43	58,51	44,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			625	24,99	23,34	84,25	653,65	56,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			170	5,06	0,81	21,46	117,30	1,50
Ужин								
2008		КОРОЛЕВСКИЕ ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высшего сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, повидло)	110/20	16,93	15,14	43,38	380,25	0,19
2008	434	МОЛСКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
Итого			310	22,42	19,91	52,47	481,95	2,89
Всего				66,68	60,63	216,67	1 698,41	104,16