

Утверждаю



Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

14 апреля 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	183	ПЛОВ СЛАДКИЙ С ИЗЮМОМ,КУРАГОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), соль йодированная)	130	2,93	5,91	33,77	200,44	0,11
2008	1	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 СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, вода питьевая)	150	1,95	2,07	14,50	84,51	0,10
Итого			315	7,20	12,30	63,36	393,40	0,21
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,59	2,08	3,16	33,96	2,70
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, картофель)	180	3,79	1,48	22,62	119,16	5,21
2008	262	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	8,25	13,01	8,50	185,39	21,61
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ"С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,08	9,52	39,53	0,75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	15,36	17,00	60,76	459,62	30,27
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский (круглый), крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	170	12,18	13,78	21,24	262,23	0,16
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
2008		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)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			378	14,63	13,99	44,37	366,84	1,16