

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

## МЕНЮ

14 мая 2025 г.

Сад 12 часов



| Код<br>наименования<br>ассортимента | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |            |                  | Энергетическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                          |                       |
| 2008                                | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                   | 180   | 7,57              | 9,07       | 30,70            | 235,60                                   | 0,78                  |
| 2008                                | 3                   | БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО<br>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                  | 55    | 5,36              | 7,30       | 20,11            | 168,13                                   | 0,27                  |
| 2012                                | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                      | 180   | 3,68              | 2,91       | 12,96            | 93,53                                    | 0,62                  |
| Итого                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 415   | 16,61             | 19,28      | 63,77            | 497,26                                   | 1,67                  |
| II Завтрак                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                          |                       |
| 2008                                |                     | ЯБЛОКО<br>(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                                | 21                  | САЛАТ ИЗ ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО"<br>(лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                 | 40    | 0,48              | 4,04       | 1,16             | 43,20                                    | 10,80                 |
| 2008                                | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 200   | 6,15              | 7,67       | 16,57            | 164,16                                   | 14,41                 |
| 2008                                | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)                                                                                                   | 150   | 11,32             | 9,99       | 19,75            | 214,26                                   | 10,16                 |
| 2012                                | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                    | 180   | 0,59              | 0,24       | 18,11            | 88,29                                    | 79,20                 |
| 2008                                |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обога микроэлементами)                                                                                                                                                                                    | 50    | 3,31              | 0,44       | 21,20            | 101,98                                   | 0,00                  |
| Итого                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 620   | 21,85             | 22,38      | 76,79            | 611,89                                   | 114,57                |
| Полдник                             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                          |                       |
| 2008                                |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                  | 30    | 0,84              | 0,99       | 23,19            | 106,20                                   | 0,00                  |
| 2008                                | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                             | 209   | 6,26              | 5,40       | 9,07             | 116,62                                   | 1,73                  |
| Итого                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 239   | 7,10              | 6,39       | 32,26            | 222,82                                   | 1,73                  |
| Ужин                                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                          |                       |
| 2008                                | 211                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ<br>(макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                     | 150   | 8,13              | 13,34      | 34,84            | 292,55                                   | 0,13                  |
| 2008                                |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                                                                                                                     | 20    | 1,53              | 0,12       | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| 2008                                | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                             | 185/8 | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                    | 0,00                  |
| Итого                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 363   | 9,66              | 13,46      | 52,62            | 370,87                                   | 0,13                  |
| Всего                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       | 55,62             | 61,91      | 235,24           | 1 749,84                                 | 128,10                |