

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Сад 12 часов



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
008	189 КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,77	8,69	31,28	227,27	0,68
008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
112	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,40	2,47	17,71	102,90	0,12
		428	11,26	18,01	69,12	484,74	0,80
II Завтрак							
	ГРУША (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00
		120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00
Обед							
22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,60	6,12	1,98	65,40	14,40
008	106 СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, картофель, говядина 1 категории)	200	6,30	3,71	16,66	125,19	3,36
06	262 ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томаты грунтовые, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	180	12,08	16,86	10,69	244,74	28,45
438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,13	12,66	52,99	1,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
		675	22,75	27,30	65,30	600,50	47,46
Полдник							
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	ЯБЛОКО (яблоки)	160	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
того		330	5,66	4,97	23,08	164,78	15,94
Ужин							
008	237 РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	200	13,97	15,92	18,12	272,17	0,17
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		402	17,50	16,23	47,43	406,23	6,15