

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Ясли 12 часов



Бар- ник сеце- тур	№ 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								
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,53	7,31	25,07	184,56	1,16
		БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой, мука высш. сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
	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
			365	8,80	13,70	54,66	377,52	1,26
II Завтрак								
1003		ГРУША (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00
Итого			120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00
Обед								
1008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,50	5,10	1,65	54,52	12,00
	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, говядина 1 категории)	180	5,73	3,65	16,88	123,30	2,83
	162	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)	155	10,26	14,26	8,90	206,62	23,66
	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,11	0,11	10,36	43,51	1,10
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			575	19,25	23,47	54,75	509,53	39,59
Полдник								
1012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
1008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			300	4,82	4,24	21,68	149,07	15,78
Ужин								
	137	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 (крутлый), крупа гречневая, ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	170	11,93	13,65	15,93	234,94	0,15
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы (грунтовые))	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой, мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
1008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00