

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

14 августа 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	7,85	8,61	33,31	242,76	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47
Итого			410	16,03	13,99	68,81	467,16	1,28
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,36	5,05	1,14	51,32	4,55
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	6,30	4,90	13,26	126,78	1,03
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,75	13,94	7,01	200,13	0,00
2023г	01	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	14,46	5,49	30,23	228,28	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	23,76	97,20	2,70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуитриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	36,27	29,91	96,60	805,69	8,28
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	6	0,18	0,22	5,09	23,33	0,00
Итого			186	5,24	4,59	13,47	117,61	0,94
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 6,5% жирности)	120	20,03	17,33	32,26	370,03	0,32
2008		БАНАН (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ИЗЮМОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,60	0,20	24,52	103,75	0,90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			440	25,18	18,53	77,85	664,76	11,22