

Утверждаю



Заведующий

МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

14 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, йодированная, сахар, песок, масло сладко-сливочное неосоленное)	180	7,57	9,07	30,70	235,60	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное неосоленное, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (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		БАНАН (банан)	96	1,45	0,48	20,28	92,69	9,66
Итого			96	1,45	0,48	20,28	92,69	9,66
Обед								
2008	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,48	4,04	1,16	43,20	10,80
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста/лимоночная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль, йодированная)	200	6,13	4,47	16,54	135,14	14,41
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (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 (шиповник сухой, сахар, песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	79,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж., масло-утирочное)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			620	21,83	19,18	76,76	582,87	114,57
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Ужин								
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба карбуш, потрошенная, морковь, лук репчатый)	70	17,62	5,57	0,40	121,85	0,49
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное неосоленное, соль, йодированная)	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			433	24,62	10,34	53,10	403,66	0,49
Всего				69,57	53,65	222,29	1 670,76	127,33