

Утверждаю

Заведующий  
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"  
Габизова Ч.З./**МЕНЮ**  
14 октября 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                           | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<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>(пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                          | 155   | 6,36              | 7,37       | 28,37            | 205,84                                             | 0,55                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО<br>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб<br>пшеничный формовой, мука высшего сорта)                        | 43    | 4,14              | 6,65       | 15,09            | 137,25                                             | 0,22                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар, песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                               | 150   | 3,86              | 3,15       | 11,93            | 92,41                                              | 0,68                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                              | 348   | 14,36             | 17,17      | 55,39            | 435,50                                             | 1,45                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(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"<br>(лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                               | 30    | 0,36              | 3,03       | 0,87             | 32,40                                              | 8,10                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода<br>питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности) | 180   | 5,98              | 4,03       | 16,25            | 127,91                                             | 13,69                 |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, томатная паста, соль йодированная)                                              | 130   | 9,80              | 8,45       | 17,03            | 183,41                                             | 8,77                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар, песок, вода питьевая)                                                                                                                 | 150   | 0,49              | 0,20       | 14,77            | 72,28                                              | 66,00                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)                                                                                                                            | 40    | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                              | 530   | 19,28             | 16,06      | 65,88            | 497,58                                             | 96,56                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                           | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                              | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 229                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>(рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый)                                                                                                                        | 60    | 15,10             | 4,76       | 0,35             | 104,42                                             | 0,42                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое,<br>соль йодированная)                                                                    | 120   | 4,38              | 3,63       | 27,93            | 162,05                                             | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта)                                                                                                                              | 20    | 1,53              | 0,12       | 10,04            | 47,36                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)                                                                                                                          | 150/8 | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                              | 358   | 21,01             | 8,51       | 46,06            | 344,79                                             | 0,42                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                              |       | 60,32             | 45,86      | 194,59           | 1 449,13                                           | 108,87                |