

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

15 мая 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	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		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 5,5% жирности, вода питьевая)	180	2,40	2,47	17,71	102,90	0,12
Итого			428	11,26	18,01	69,12	484,74	0,80
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,88	4,11	4,73	59,93	4,05
2008	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	7,71	4,44	22,66	161,42	6,39
	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	70	10,28	10,36	6,15	158,78	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	150	3,53	4,21	10,58	96,45	31,91
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	11,82	48,96	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			715	26,13	23,69	79,25	637,72	43,25
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	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (рыба горбуша потрошенная, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,39	16,81	22,09	311,60	0,28
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	25	0,21	0,03	0,44	3,34	1,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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			408	19,65	17,09	50,34	440,63	1,57