

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

15 августа 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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 несоленое)	180	8,13	9,20	34,19	253,02	0,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (крутлый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,11
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	6,04	4,95	20,74	153,01	1,06
Итого			415	19,55	21,48	75,04	574,54	1,95
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	115	1,71	0,57	23,97	109,59	11,42
Итого			115	1,71	0,57	23,97	109,59	11,42
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	2,51	4,37	42,70	1,14
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, томатная паста, крупа рисовая)	200	7,01	8,01	9,25	137,77	8,22
2008	265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150	13,06	12,91	29,87	288,05	0,98
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 обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			630	24,48	24,11	82,80	658,79	89,54
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2.5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			210	7,65	4,74	29,88	197,10	0,90
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	100	0,80	0,10	2,49	13,96	9,97
2023	в21	РАССТЕГАИ С РЫБОЙ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная)	200	14,59	9,34	53,83	357,92	0,37
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			500	16,39	9,64	76,12	457,88	14,34