

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Гаизова Ч.З./

МЕНЮ

15 августа 2025 г.

Ясли 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 несоленое)	155	5,60	6,90	24,40	183,00	1,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	8	1,84	2,36	0,00	29,10	0,09
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	5,13	4,25	15,97	123,73	0,91
Итого			348	14,89	17,83	55,46	444,28	2,00
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)	40	0,40	2,00	3,50	34,13	0,91
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, крупа рисовая, томатная паста, сметана 15% жирности)	180	5,69	7,48	9,00	129,67	7,28
2008	265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	130	11,33	11,17	25,93	249,63	0,85
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	16,71	80,02	66,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	20,56	21,20	72,10	575,03	75,04
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			180	6,75	4,44	28,62	185,10	0,75
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99
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)	150	11,25	7,03	40,58	270,55	0,28
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00