



Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

15 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                              | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое)                                                                                                                   | 180    | 6,50              | 7,43       | 28,81            | 207,93                                      | 1,16                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта)                                                                                                                                                                       | 48     | 3,09              | 6,85       | 20,13            | 154,57                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                              | 200    | 0,00              | 0,00       | 21,43            | 85,74                                       | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 428    | 9,59              | 14,28      | 70,37            | 448,24                                      | 1,16                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                              | 100    | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                       | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 100    | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                       | 10,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2008                          | 37                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ<br>(капуста белокочанная, яблоки, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                       | 50     | 0,60              | 2,56       | 3,74             | 40,96                                       | 6,69                  |
| 2023 г                        | 005                 | СУП КУДРЯВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(колбаса 1 категории, картофеля, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                              | 200    | 6,63              | 4,78       | 16,01            | 133,72                                      | 7,93                  |
| 2008                          | 263                 | ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ<br>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, специи, соль йодированная)                                                                                                                          | 70     | 11,27             | 12,79      | 6,82             | 188,43                                      | 0,81                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                    | 150    | 3,16              | 5,06       | 21,34            | 143,93                                      | 10,36                 |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(курага, корица, без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                        | 180/10 | 0,70              | 0,04       | 16,56            | 69,98                                       | 0,22                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной пшенично-ржаной, мука)                                                                                                                                                                                                                              | 50     | 3,31              | 0,44       | 21,20            | 101,98                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 710    | 25,67             | 25,67      | 85,67            | 679,00                                      | 26,01                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                              | 180    | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                       | 0,94                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                                                                                                   | 30     | 1,77              | 1,41       | 22,50            | 109,80                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 210    | 6,83              | 5,78       | 30,88            | 204,08                                      | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2008                          | 227                 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(творог 5-6% жирности, соль йодированная, сахар 10% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 5-6% жирности) | 120    | 21,98             | 16,15      | 33,96            | 378,25                                      | 0,41                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта)                                                                                                                                                                                                                 | 40     | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                       | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                      | 185/8  | 4,22              | 3,64       | 14,72            | 109,53                                      | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 245    | 29,25             | 20,04      | 68,75            | 582,51                                      | 1,19                  |