

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З.

МЕНЮ

16 июля 2025 г.
Сад 12 часов



Формы наименования блюда	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
108	011	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер, 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,50	8,97	24,91	207,01	0,53
	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой, мука высшего сорт)	55/10/5	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
	402	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2.5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
			450	16,92	20,64	53,40	469,42	1,74
II Завтрак								
		БАНАН (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
112		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло, подсолнечное рафинированное)	60	0,64	3,59	2,35	44,99	4,36
	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свеколка, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,14	4,31	12,72	118,82	15,37
	353	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) (рыба минтай неразделанный, молоко пастер, 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	90	14,73	11,65	3,02	176,33	0,16
	304	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,91	3,81	22,09	129,94	0,00
	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
108		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащ. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			720	26,73	23,80	71,06	610,76	19,89
Полдник								
1008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высшего сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2.5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
			210	6,94	6,87	35,30	232,50	0,78
Ужин								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,70	0,09	2,17	12,17	8,70
	403	БЕЛЯШИ ИЗ ГОВ. МЯСА (мука пшеничная высшего сорт, молоко пастер, 2.5% жирности, масло, сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый)	180	17,52	13,48	65,56	453,36	0,59
	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная (чернослив))	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00