

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

16 июля 2025 г.

Ясли 12 часов



Форм- 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								
005	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)	150	5,98	7,44	22,42	181,05	0,52
009	430	БУТЕРБРОД С СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный (формовой) мука высш. сорт)	43	4,14	6,65	15,09	137,25	0,22
010	430	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
			343	14,34	17,73	44,49	396,87	1,52
II Завтрак								
006		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								
012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты, грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,46	2,40	1,69	30,68	3,10
017	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,92	3,19	10,25	92,10	12,94
020	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	11,42	8,97	2,26	136,02	0,12
024	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	1,47	2,93	16,99	99,94	0,00
030	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
030	408	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			588	20,92	17,84	55,89	471,28	16,16
Полдник								
008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,58	2,11	7,55	60,38	0,39
			170	4,08	4,07	22,43	143,78	0,39
Ужин								
003		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,70	0,09	2,17	12,17	8,70
003	0103	БЕЛЯШИ С ГОВ. МЯСОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый)	150	14,54	11,10	56,40	383,16	0,50
003	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
Итого			413	15,24	11,19	66,31	426,29	9,20