

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДЮ №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

16 октября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло, сладко-сливочное несоленое)	200	5,88	5,77	17,00	144,65	0,94
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (кружный), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	45	4,60	7,24	15,09	144,45	0,27
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			440	10,68	13,11	47,09	349,10	1,21
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (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								
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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (из супа картофель, лук, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности)	180	5,32	3,67	13,64	111,42	9,06
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,82	8,88	5,28	136,11	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия амаль сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,65	3,07	23,28	135,41	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С АПЕЛЬСИНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, апельсин)	150	0,15	0,09	10,25	43,34	2,97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	20,99	18,06	72,91	541,99	12,94
Полдник								
2012	478	ОБЛОЧКА ОВЕРНЕНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар, яйца, соль йодированная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	60	4,29	4,61	30,14	178,85	0,05
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир.)	180	5,22	4,50	7,56	97,20	1,44
Итого			240	9,51	9,11	37,70	276,05	1,49
Ужин								
2023		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,72	2,39	2,04	32,52	1,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТ. РАВНОМЕРНЫЙ (яйца куриные шт., молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	90	8,67	14,32	1,64	170,17	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сушеный, вода питьевая)	150/8	0,49	0,20	14,77	72,28	66,00
Итого			200	11,17	16,90	32,50	246,00	67,18