

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

17 октября 2025 г.

Сад 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	011	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (гребенчатые хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое)	200	7,85	10,14	27,15	232,20	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский крупный, масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	55/10/5	4,45	6,13	20,11	153,73	0,16
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			450	17,36	20,64	55,64	480,21	1,88
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (15 шт.)	90	0,35	0,35	8,66	41,55	8,84
Итого			90	0,35	0,35	8,66	41,55	8,84
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,08	2,04	1,04	26,80	2,40
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста, картошка, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,07	3,90	17,68	132,58	9,10
2008	251	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба минтай замороженный, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мак / о сливочное несоленое)	80	12,42	5,02	6,10	119,44	0,22
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшеница, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное несоленое)	130	1,91	3,81	22,09	129,94	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	24,79	15,21	77,79	549,44	11,72
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, соль йодированная)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Итого			180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, перец черный молотый, чеснок свежий)	250	5,90	18,59	38,03	346,83	24,98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ ЧЕРНОСЛИВОВ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная (чернослив))	135/8	0,22	0,07	13,32	55,79	0,12
Итого			483	9,17	18,91	71,42	497,35	25,10