

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./



МЕНЮ

17 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	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
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (крутый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	43	3,46	5,78	15,09	126,45	0,13
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			343	13,66	16,86	44,49	386,07	1,43
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (фрукт)	90	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			90	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,81	1,53	0,78	20,10	1,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (говядина, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,92	3,24	14,39	108,83	7,45
2008	251	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	60	9,31	3,78	4,55	89,54	0,17
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшеница, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	1,47	2,93	16,99	99,94	0,00
2008	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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			568	19,16	11,83	61,41	430,95	9,42
Полдник								
2008	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
Итого			150	2,58	2,11	7,55	60,38	0,39
Ужин								
2008	141	РАЙ У ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,40	15,19	37,00	309,83	21,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЧЕРНОСЛИВОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная)	185/8	0,22	0,07	13,32	55,79	0,12