

Утверждаю

Заведующий
МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
Газизова Ч.З./

МЕНЮ

18 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Дата	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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)	250	4,55	4,79	16,61	128,44	0,65
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	365	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	4,52	3,64	14,35	109,24	0,78
			525	19,34	20,17	51,34	466,49	1,70
II Завтрак								
2012		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								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,15	3,95	6,22	65,29	3,45
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек, зелёный консервы, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,51	4,53	19,24	147,98	12,00
2012	136	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/25	9,81	10,62	7,90	166,61	0,90
2012	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,00
2012	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			720	25,51	23,53	94,50	696,68	16,35
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Ужин								
2012	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры, цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	200	23,90	24,05	34,54	451,58	19,64
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,59	0,24	16,17	80,55	79,20
			428	27,54	24,54	70,78	626,86	98,84