

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

18 июля 2025 г.
Сад 12 часов



№ п/п	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
113		СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	250	6,68	6,62	20,14	168,14	1,04
213		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
3		БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
430		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			540	17,15	18,46	55,52	456,95	1,31
II Завтрак								
108		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
266		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,92	3,94	4,94	59,18	2,85
311		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	10,34	6,18	21,16	181,71	3,53
388		БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	7,18	7,89	7,04	127,67	0,00
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
438		НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, груша)	180	0,16	0,14	13,56	56,87	1,25
438		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	26,64	22,58	98,16	703,53	7,63
Полдник								
483		КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	75	5,04	9,43	36,87	252,46	0,04
430		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
			255	10,10	13,80	45,25	346,74	0,98
Ужин								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы (грунтовые))	70	0,71	0,09	2,23	12,47	8,91
141		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, павловый лист, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,78	13,80	9,59	175,52	21,72
408		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
441		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,73	0,30	18,05	91,57	96,80
			220	3,27	14,14	40,94	374,29	127,43