

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Габизова Ч.З./

МЕНЮ

19 ноября 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	120	20,86	13,93	12,43	264,64	0,22
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,95	2,44	6,57	52,20	0,13
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности)	180	4,22	3,64	15,11	111,08	0,78
Итого			398	29,12	26,86	54,24	582,49	1,13
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								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,80	5,06	4,81	68,11	6,78
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	6,27	3,54	18,41	130,76	6,40
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	11,55	12,81	28,14	273,89	0,40
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			630	22,07	21,99	85,66	629,85	15,02
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008	433	КАКАО (какао-порошок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Итого			210	6,74	5,88	39,67	241,53	0,94
Ужин								
1997	71	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,69	3,00	6,05	54,21	2,24
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	25,29	11,85	1,11	211,82	0,86
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	79,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			410	23,72	18,72	40,58	465,95	82,04

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
Лазизова Ч.З./

МЕНЮ

19 ноября 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	100	17,57	11,69	10,40	222,13	0,19
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,95	2,44	6,57	52,20	0,13
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	14,72	109,53	0,78
Итого			335	25,06	22,09	46,78	492,31	1,10
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								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,48	3,03	2,89	40,87	4,07
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	6,17	3,51	18,51	130,45	7,02
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	130	10,97	11,56	29,31	264,99	0,35
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,59	44,64	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			530	20,39	18,57	78,26	562,53	12,64
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008	433	КАКАО (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150/4	3,52	2,87	8,83	76,27	0,52
Итого			174	4,08	3,53	24,29	147,07	0,52
Ужин								
1997	71	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,46	2,00	4,04	36,12	1,49
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	90	22,75	10,08	1,07	185,54	0,78
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	14,77	72,28	66,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого								