

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"

/Гезизова Ч.З./

МЕНЮ

20 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,59	8,27	27,20	209,40	0,72
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
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	4,13	3,44	10,11	89,18	0,68
Итого			365	13,04	16,03	52,40	407,03	1,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2023	0	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	40	0,62	0,04	3,65	17,39	1,71
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, говядина 1 категории)	180	5,46	5,93	15,81	138,33	3,31
2008	265	ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	130	10,36	11,13	28,02	253,45	0,35
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный, обогащ. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	19,09	17,45	72,18	521,71	5,37
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			210	6,83	5,78	30,88	204,08	0,94
Ужин								
2025	0025	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, рыба минтай неразделанный)	130	13,03	8,21	1,53	132,27	0,50
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 (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			365	16,28	8,56	36,60	287,00	0,50
Всего				56,24	48,02	211,86	1 505,82	12,21