

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

21 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Индекс или рецеп- тур	№ 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,28	7,82	24,64	189,93	0,51
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенички формовой мука высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,22	3,43	13,69	103,91	0,62
Итого			428	12,59	18,10	58,46	448,41	1,13
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	85	1,28	0,43	17,93	81,96	8,54
			85	1,28	0,43	17,93	81,96	8,54
Обед								
2012	0	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	60	0,93	0,06	5,46	26,07	2,56
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	200	6,42	5,28	17,56	143,42	3,68
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенички формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,28	10,36	6,15	158,78	0,00
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	110	2,26	3,50	6,65	68,62	20,67
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			685	23,53	19,68	68,81	547,77	26,91
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			205	5,76	5,20	27,71	182,78	0,94
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,60	17,50	2,00	208,00	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенички формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			380	15,55	18,01	43,76	400,37	5,20