

Утверждаю



Заведующий

МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

22 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Бор- 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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КУРЯГОЙ СО СГУЩЕННОЙ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сушеные абрикосы без косточки (курага), молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120	26,37	19,51	37,33	435,69	0,50
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	151,57	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	29,15	116,62	0,00
Итого			368	29,46	26,36	86,61	706,88	0,50
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,76	2,54	3,28	39,96	2,11
2008	77	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНОМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	8,90	9,43	22,26	213,25	10,86
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	13,99	4,68	6,89	125,95	0,24
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			700	30,08	21,08	95,98	698,37	13,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,21	5,35	8,57	113,49	1,50
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
Итого			225	6,91	6,18	27,90	201,99	1,50
Ужин								
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,15	16,31	32,62	294,42	16,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	200	0,24	0,06	11,89	50,44	6,75
Итого			440	7,44	16,62	64,58	439,59	23,25