

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
Г. Сказкина Ч.З./

МЕНЮ

22 мая 2025 г.
Сад 12 часов



Год- из- д.	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	1,00
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,52	3,64	14,35	109,24	0,78
Итого			485	15,58	15,84	56,16	432,37	2,05
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	102	0,88	0,20	7,94	42,14	58,79
2008			102	0,88	0,20	7,94	42,14	58,79
Обед								
2008	0	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	80	1,24	0,09	7,28	34,76	3,41
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,86	4,24	16,27	132,35	13,09
2008	229	РЫБА ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	73	18,57	8,78	0,44	154,63	0,52
2008	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			728	34,71	17,54	85,13	638,54	17,02
Полдник								
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (цл.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	75	5,04	9,43	36,87	252,46	0,04
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	190	5,72	4,93	8,28	106,46	1,58
Итого			265	10,76	14,36	45,15	358,92	1,62
Ужин								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	200	18,93	20,32	25,58	362,04	18,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,59	0,24	16,17	80,55	79,20
Итого			428	22,57	20,81	61,82	537,32	97,71