

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

27 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Формы рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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)	110	15,87	11,19	12,83	220,70	0,17
	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
		БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности)	180	4,26	3,64	15,19	111,57	0,79
			388	24,17	24,12	54,72	539,04	1,09
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	73	1,10	0,37	15,36	70,21	7,31
Итого			73	1,10	0,37	15,36	70,21	7,31
Обед								
2025	001	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" (морковь, сыр голландский (круглый), яблоки, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	2,89	6,78	2,40	83,02	0,86
2025	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, томатная паста, сметана 15% жирности)	200	5,56	4,33	11,52	111,63	12,01
	395	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа гречневая ядрица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	13,75	13,65	22,53	267,89	0,98
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
			630	25,65	25,34	70,75	619,63	15,29
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	162	4,71	4,06	6,82	87,64	1,30
Итого			162	4,71	4,06	6,82	87,64	1,30
Ужин								
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	17,62	9,64	0,40	158,48	0,49
	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60	2,50	2,74	5,52	56,64	2,40
	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,13	3,45	17,24	108,57	15,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,17	0,06	12,20	50,83	0,10
			450	24,71	16,08	50,41	445,57	18,39