

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

27 июня 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- 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								
003	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	90	15,72	10,39	12,00	208,72	0,16
001	001	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
001	001	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
001	004	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай-черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,26	3,64	14,80	110,02	0,79
Итого			325	23,25	20,79	48,46	479,39	1,08
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								
025	001	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" (морковь, сыр голландский (круглый), яблоки, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	40	2,31	5,41	1,93	66,28	0,69
001	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НАМЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности)	180	4,63	3,29	10,57	93,41	10,73
001	085	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа гречневая ядрица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, йодированная)	130	13,25	12,44	23,33	258,16	0,85
001	094	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,59	44,64	1,20
001		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	22,96	21,61	63,38	544,07	13,47
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	1,20
Итого			150	4,35	3,75	6,30	81,00	1,20
Ужин								
001	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, масло, подсолнечное рафинированное)	50	12,09	6,72	0,30	109,80	0,34
001	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	55	0,98	2,64	5,53	49,93	2,29
001	353	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	100	1,93	3,13	15,66	98,63	14,00
001	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	150	0,14	0,04	11,09	45,86	0,07
001		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой, мука высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			375	16,67	12,65	42,62	351,58	16,70