

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Г. Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

28 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

№ п/п	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,77	8,69	31,28	227,27	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, вода питьевая)	180	2,40	2,47	17,71	102,90	0,12
Итого			428	11,26	18,01	69,12	484,74	0,80
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек, зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,94	4,12	4,85	60,83	4,40
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯНА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, картофель, говядина 1 категории)	200	7,71	4,44	22,66	161,42	6,39
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина 1 категории, хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/25	9,83	10,61	7,86	169,43	0,91
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,04	3,62	12,91	98,32	27,66
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			720	25,16	23,27	83,21	648,62	39,36
Полдник								
2008	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00
Итого			205	6,54	5,55	27,13	185,78	0,94
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	200	13,90	15,01	17,96	267,95	0,19
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			433	16,95	15,26	45,77	393,64	0,19