

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДЮ №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./



МЕНЮ

28 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,58	9,68	24,40	210,43	1,29
2012	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
2008	1	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
2012	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
Итого			478	14,88	22,61	66,29	528,77	2,21
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,57	3,58	2,14	43,80	4,01
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	7,61	4,70	18,41	146,62	6,40
2008	265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	11,70	12,81	28,73	277,05	0,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогр. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			640	23,33	21,67	83,58	624,56	12,83
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Итого			180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Ужин								
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	13,68	4,85	0,40	100,30	0,35
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	145	3,42	4,12	10,31	94,01	30,89
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,17	0,06	12,20	50,83	0,10
Итого			465	24,47	13,66	38,23	376,97	31,34