

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

28 августа 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,92	8,71	21,94	189,20	1,16
2008	1	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
2012	394	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			365	12,50	16,67	51,83	407,67	1,95
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								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,29	4,04	0,91	41,06	3,64
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	6,84	4,09	18,51	138,38	7,02
2008	265	ПЛОВ С ГОВ МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	11,19	11,56	30,31	270,30	1,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,59	44,64	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	21,09	20,16	77,28	575,96	12,86
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150/4	3,52	2,87	8,83	76,27	0,52
Итого			154	3,52	2,87	8,83	76,27	0,52
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 белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	110	2,58	3,04	7,71	70,01	23,41
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	150	0,14	0,04	11,09	45,86	0,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00