

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
Газизова Ч.З./

МЕНЮ

29 мая 2025 г.

Ясли 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.); масло подсолнечное рафинированное сметана 15% жирности)	90	15,65	10,51	9,31	199,09	0,17
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)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
	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			325	23,18	20,91	45,77	469,76	1,09
Обед								
2025	001	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" (морковь, сыр голландский (круглый), яблоки, яйца куриные (шт.); масло подсолнечное рафинированное)	40	2,28	5,38	1,26	63,09	0,41
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	6,17	3,51	18,51	130,45	7,02
2008	265	ПЛОВ С ГОВ МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	11,10	11,56	29,82	267,76	0,85
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	150	0,25	0,12	14,71	61,74	0,79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
			540	22,45	20,92	81,26	604,62	9,07
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
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			184	5,29	4,28	31,33	186,07	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	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	90	1,60	4,35	9,08	81,99	3,74
	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	150	0,14	0,04	11,09	45,86	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			370	21,86	13,80	30,88	336,19	4,16