

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДЮ №14 "СКАЗКА"
Гаизова Ч.З./

МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Сад 12 часов

№ 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								
2012		БАНАН (банан)	74	1,11	0,37	15,47	70,73	7,37
			74	1,11	0,37	15,47	70,73	7,37
Обед								
30		САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,88	4,11	4,73	59,93	4,05
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, картофель)	200	3,65	0,95	22,66	113,84	6,39
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	180	12,43	17,60	6,79	236,06	15,49
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	12,43	51,91	1,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогр. микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			675	20,72	23,26	69,92	573,92	27,09
Полдник								
400		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
			210	5,90	5,36	31,57	200,48	0,94
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ (рыба горбуша потрошенная, 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	16,17	17,02	13,76	272,39	0,29
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
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			463	19,46	17,30	42,08	401,98	1,79