

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,53	7,31	25,07	184,56	1,16
1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничи формовой мука высш сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, вода питьевая)	150	1,95	2,07	14,50	84,51	0,10
Итого		365	8,80	13,70	54,66	377,52	1,26
II Завтрак							
	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)	40	0,59	2,08	3,16	33,96	2,70
106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, картофель)	180	3,60	1,43	21,60	113,84	5,21
262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	155	10,71	15,06	5,93	202,85	13,49
438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ"С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,08	9,52	39,53	0,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого		565	17,63	19,00	57,17	471,76	22,15
Полдник							
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
		150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Ужин							
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)	170	14,61	16,91	15,93	274,52	0,25
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничи формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого		383	17,10	17,13	39,15	379,78	1,50
Итого			48,86	53,84	173,43	1 378,36	33,06