

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

30 июля 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							
190	КАША "ДРУЖБА" (крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	7,30	8,48	29,54	224,31	0,70
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
	СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,11
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,68	2,91	12,96	93,53	0,62
		400	15,57	14,53	57,55	425,27	1,43
II Завтрак							
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,68	3,59	2,47	45,65	4,55
76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	10,29	8,27	16,20	184,59	5,67
272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	7,16	9,99	7,01	146,31	0,00
01	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	14,46	5,49	30,23	228,28	0,00
432	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		700	35,90	27,78	86,79	745,51	10,22
Полдник							
471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,78	7,18	57,65	326,21	0,00
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого		280	12,84	11,55	66,03	420,49	0,94
Ужин							
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
412	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00