

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Если 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" МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	6,02	7,04	23,16	180,80	0,58
308	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой, мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
12	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)	150	3,01	2,43	10,54	76,70	0,52
		340	13,62	12,61	48,75	364,93	1,21
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 (помидоры (грунтовые), огурцы (грунтовые), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,54	2,41	1,93	32,01	3,49
76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,37	3,51	18,67	130,59	7,62
272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой, мука высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	4,86	7,05	5,26	103,78	0,00
01	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	11,13	4,22	23,26	175,63	0,00
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		570	24,55	17,54	73,82	554,55	11,11
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 КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
		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
308	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой, мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00