

Утверждаю

Заведующий

МДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

30 сентября 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,58	9,00	24,12	201,60	1,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47
Итого			410	13,76	14,38	59,62	426,00	2,38
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	2,51	4,37	42,70	1,14
2008	77	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	5,79	7,60	15,86	158,91	7,86
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	13,47	4,65	6,89	123,56	0,23
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			700	26,20	19,19	90,67	644,38	9,23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			210	7,26	6,18	31,59	211,50	2,70
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	250	5,11	15,07	26,64	264,96	24,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого								