

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

/ИЗМ/ Газизова Ч.З./

МЕНЮ

31 июля 2025 г.

Сад 12 часов



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак							
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	110	12,84	9,66	10,30	183,85	0,13
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,95	2,44	6,57	52,20	0,13
1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	180	4,26	3,64	15,19	111,57	0,79
		388	21,14	22,59	52,19	502,19	1,05
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 ОГУРЦОВ (огурцы, грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90
93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	9,65	6,45	18,41	170,41	6,40
265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	9,67	11,06	28,73	253,26	0,98
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		630	23,14	21,05	82,59	613,37	10,72
Полдник							
493	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		210	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Ужин							
229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба миктай неразделанный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,33	4,60	0,40	80,60	0,29
137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	2,29	5,97	12,99	117,16	5,42
213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,17	0,06	12,20	50,83	0,10