

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д/С №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

31 июля 2025 г.
Ясли 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)	90	12,62	9,00	8,81	170,68	0,13
2012	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
2008	1 БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	394 ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	150	4,26	3,64	14,80	110,02	0,79
		325	20,15	19,40	45,27	441,35	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							
	119 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,29	4,04	0,91	41,06	3,64
	93 СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая, ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,49	2,93	18,51	122,52	7,02
2008	265 ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	9,75	10,40	29,82	251,90	0,85
2018	394 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,59	44,64	1,20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		540	18,30	17,84	76,79	541,70	12,71
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	153 КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150/4	3,52	2,87	8,83	76,27	0,52
		184	3,52	2,87	8,83	76,27	0,52
Ужин							
2018	229 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,33	4,60	0,40	80,60	0,29
2008	137 СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	125	2,23	5,90	12,51	114,63	5,21
2012	213 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2018	440 НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	150	0,14	0,04	11,09	45,86	0,07
2018	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
		405	18,14	15,10	34,31	349,13	5,57